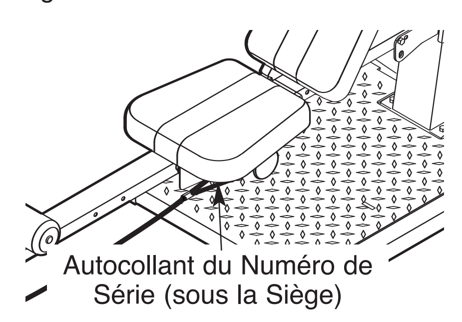
Nº. du Modèle WESY7974.0
Nº. de Série ___________________

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du Numéro de Série (sous la Siège)



MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS?

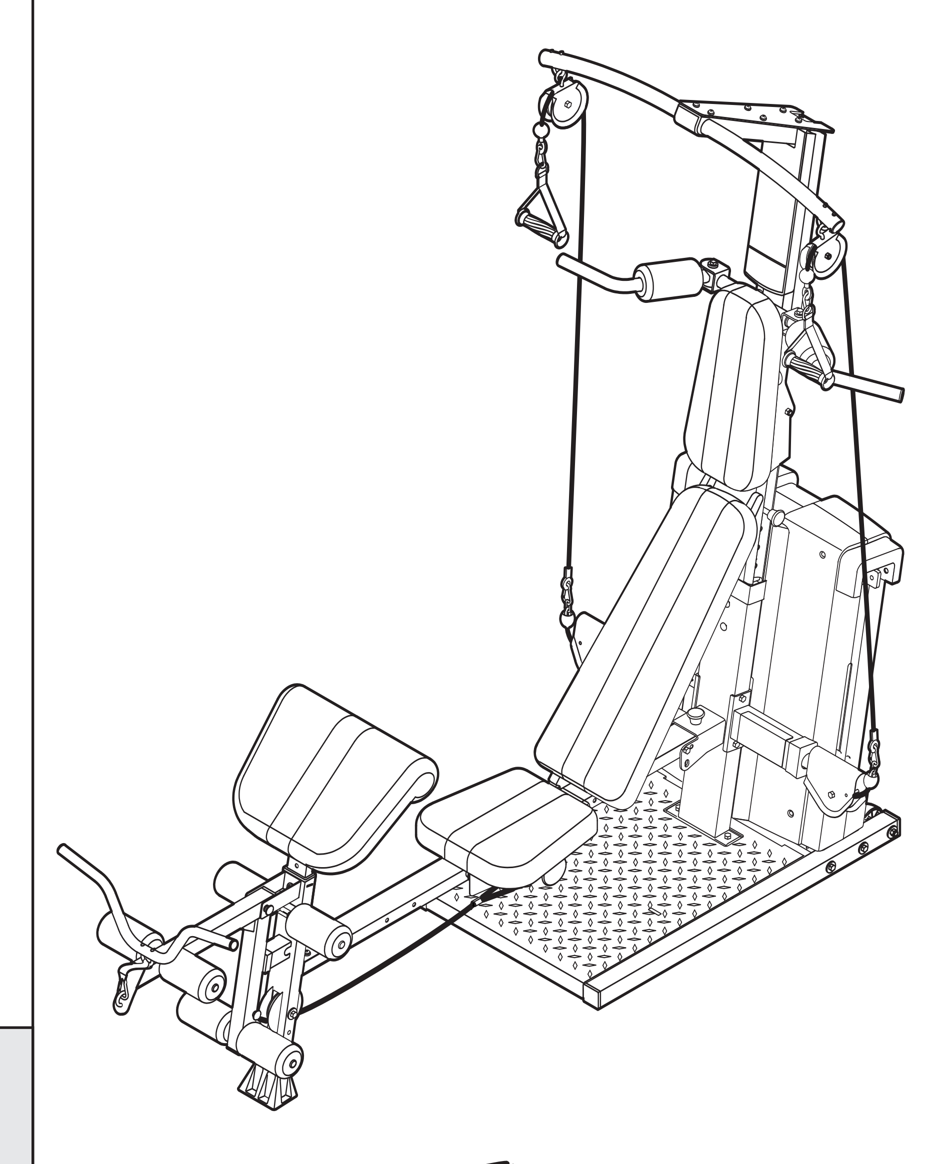
En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.

APPUYEZ SANS FRAIS:

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL:
customerservice@iconfitness.ca



⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



Notre site internet

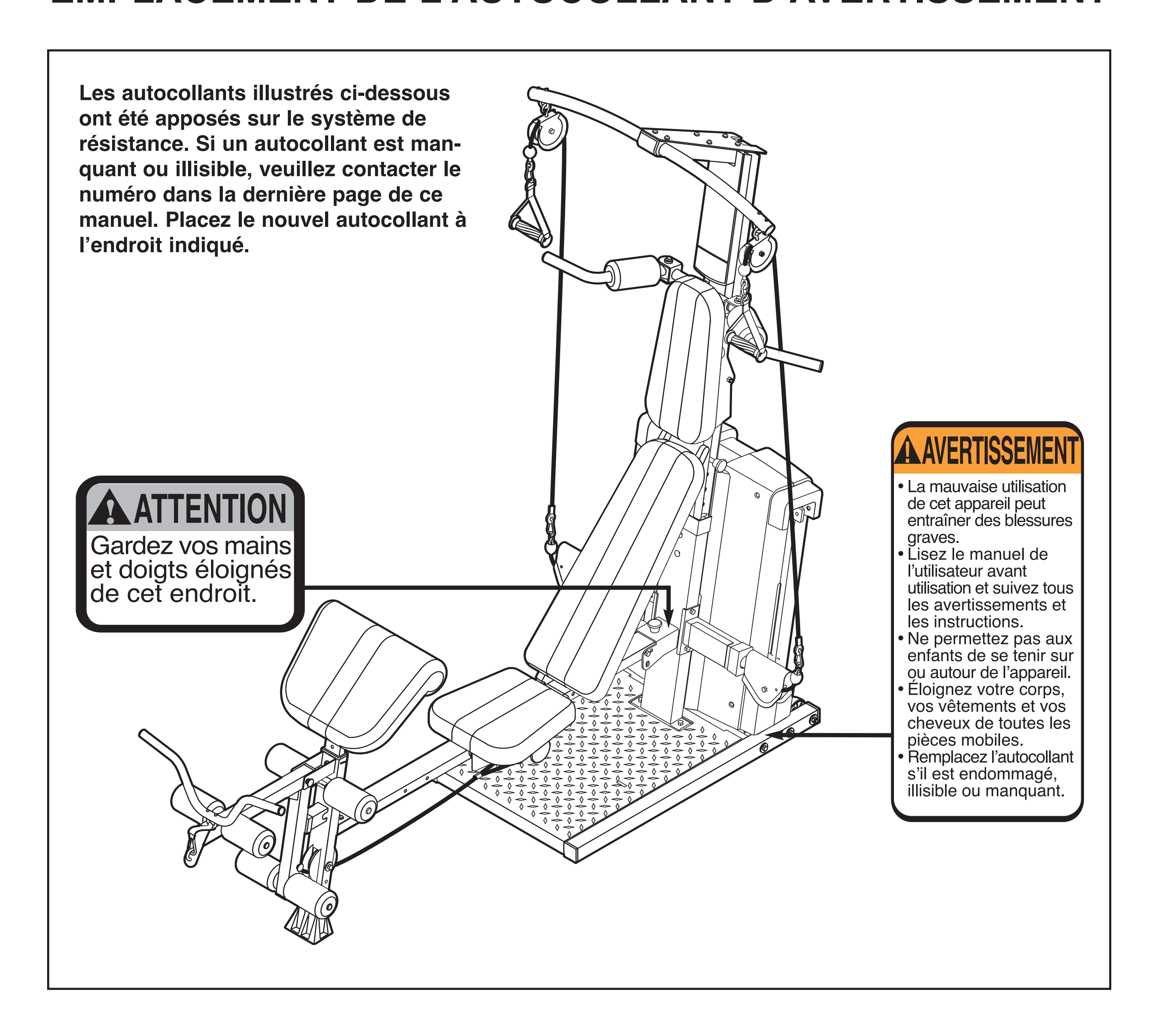
www.weiderfitness.com

TABLES DES MATIÉRES

Remarque : une TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÉCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÉCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été apposés sur le système de résistance. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter le numéro dans la dernière page de ce manuel. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions suivants avant d'utiliser le système de résistance.

1. Veuillez lire toutes les instructions ainsi que les précautions d'utilisation se rapportant au système de résistance avant d'utiliser l'appareil. Utilisez le système de résistance selon les usages décrits dans ce manuel.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de résistance soit correctement informé de toutes les précautions.
3. Le système de résistance est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de résistance ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez le système de résistance sur une surface plane et placez un tapis dessous pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a assez de place autour du système de résistance pour monter, descendre et utiliser le système de résistance.
5. Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de résistance à tout moment.
7. N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.
8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Le système de résistance est conçu pour supporter un utilisateur pesant jusqu'à 135 kg (300 lbs.) maximum.
10. La barre de la tour latérale n'est pas conçue pour faire des exercices de soulèvement. Ne mettez pas votre poids sur la barre transversale.
11. Tirez sur le câble inférieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc ou debout sur la plaque de la base. Tirez sur les câbles supérieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc, avec le siège dans une des trois positions les plus proches de la base du montant, ou quand vous vous tenez debout sur la plaque de la base.
12. Le système de résistance est conçu pour être utilisé avec la résistance incluse ou la résistance incluse dans le Power Pack d'un MAX by WEIDER™. N'utilisez pas le système de résistance avec tout autre type de résistance.
13. Détachez toujours la barre latérale des câbles supérieurs quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.
14. Assurez-vous que le bouton de rangement est en place et complètement serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.
15. Assurez-vous que les cables soient bien enroul dans la gorge des poulies tout moment. Si les sont du mal coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arret vrifiez que les cables soient enroul dans les poulies. Remplacez les câbles toutes au moins les deux ans.
16. Assurez-vous toujours que les deux vis dans les pinces de corde sont complètement serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.
17. Ne tirez pas sur les câbles quand vous réglez leur niveau de résistance.
18. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.

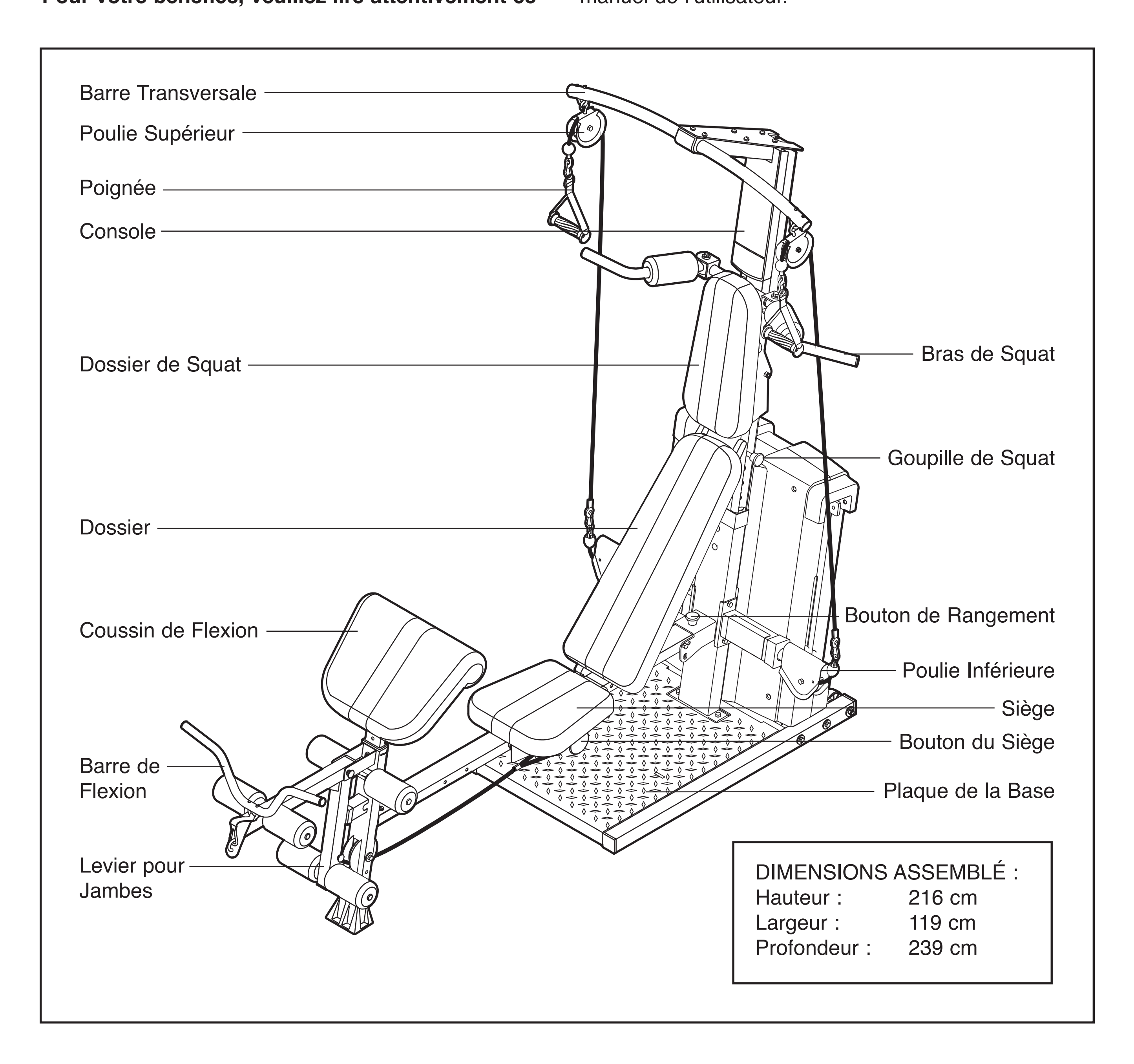
⚠ AVERTISSEMENT : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de résistance innovateur PLATINUM PLUS BY WEIDER®. Le système de résistance offre une sélection de stations d'exercices conçus pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer la taille et la force de votre musculature ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de résistance vous aidera à atteindre le résultat spécifique que vous attendez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de résistance. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la dernière page de ce manuel. Le numéro du modèle est le WESY7974.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de résistance (voir le couverture de ce manuel).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



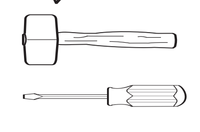
ASSEMBLAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Ce manuel est conçu pour que le système de résistance puisse être assemblé correctement par la plupart des gens. Néanmoins, il est important de réaliser que le système de résistance souplesse est composé d'un grand nombre de pièces et que le procédé d'assemblage prendra du temps. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

Avant de commencer l'assemblage, veuilles lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requière deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- ***Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES.*** Remarque : certaines petites pièces ont été préalablement assemblées pour faciliter le transport. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été préalablement assemblée.
- Lorsque vous assemblez le porte-poids, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- Lorsque vous assemblez le système de résistance, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.

Les clés hexagonales  **et les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :**

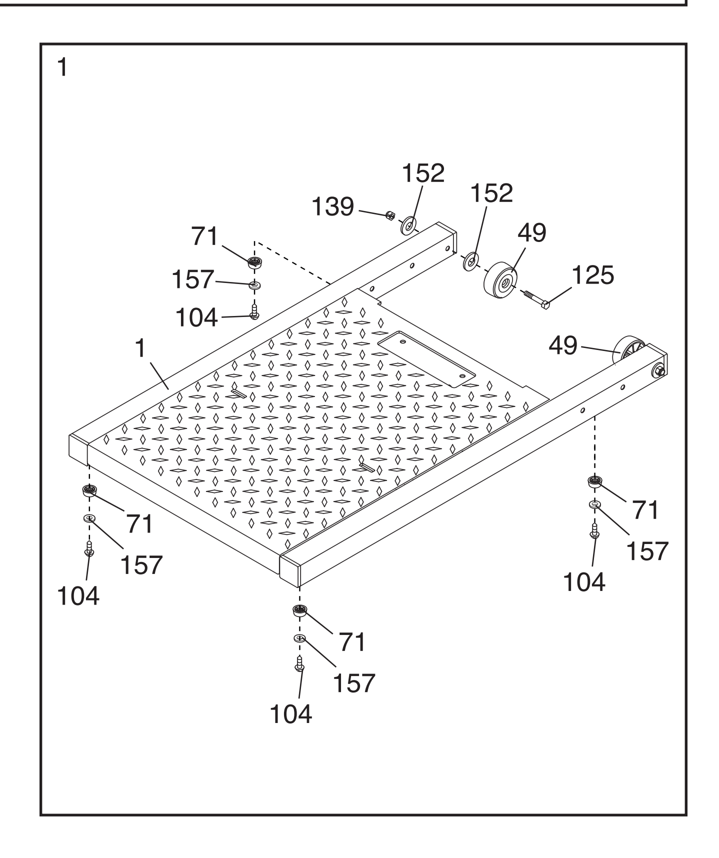
- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis cruciforme**
- **un lubrifiant tel que graisse, ou vaseline, ruban adhésif et eau savonneuse.**

L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions ci-dessus. Référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES pour vous aider à identifier les petites pièces.**

Attachez quatre Pieds en Plastique de la Base (71) sur la Base (1) l'aide de quatre Rondelles de M4 (157) et quatre Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (104).

Attachez une Roue (49) sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon Epaulement de M8 x 90mm (125), deux Rondelles de M8 (152), et un Écrou de Blocage en Nylon de M8 (139). **Répétez cette manœuvre avec l'autre Roue.**



2. Enfilez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (103) dans la Base (1). **Placez un ruban adhésif sur la tête des Boulons pour les maintenir en place.** Branchez la Base du Montant (2) sur la Base avec le deux Boulons de Carrosserie et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (112). **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage.**

   Branchez la Base du Montant (2) sur la Base (1) avec deux Boulons de M10 x 67mm (111) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (112). **Serrez à fond les Ecrous de Verrouillage.**

   Posez le Cadre de la Mécanique (124) sur la Base (1) derrière la Base du Montant. Serrez à la main deux Boulon de M10 x 73mm (137) et deux Rondelles de M10 (129) en les insérant dans les trous indiqués de la Base et du Cadre de la Mécanique. **Remarque : Par souci de clarté, le Cadre de la Mécanique ne sera pas représenté dans les schémas suivants.**

   Remarque : L'une des extrémités de la Corde (70) est reliée au Cadre du Bras Droit (171). Dénouez l'extrémité libre de la Corde et acheminez-la à travers la Base du Montant (2). **Assurez-vous que l'extrémité libre de la Corde se situe toujours entre la Poulie Mince de 90mm (88) et l'Arrêt de Câble (78) (référez-vous au schéma en encadré), et qu'elle traverse sous l'extrémité reliée de la Corde.**

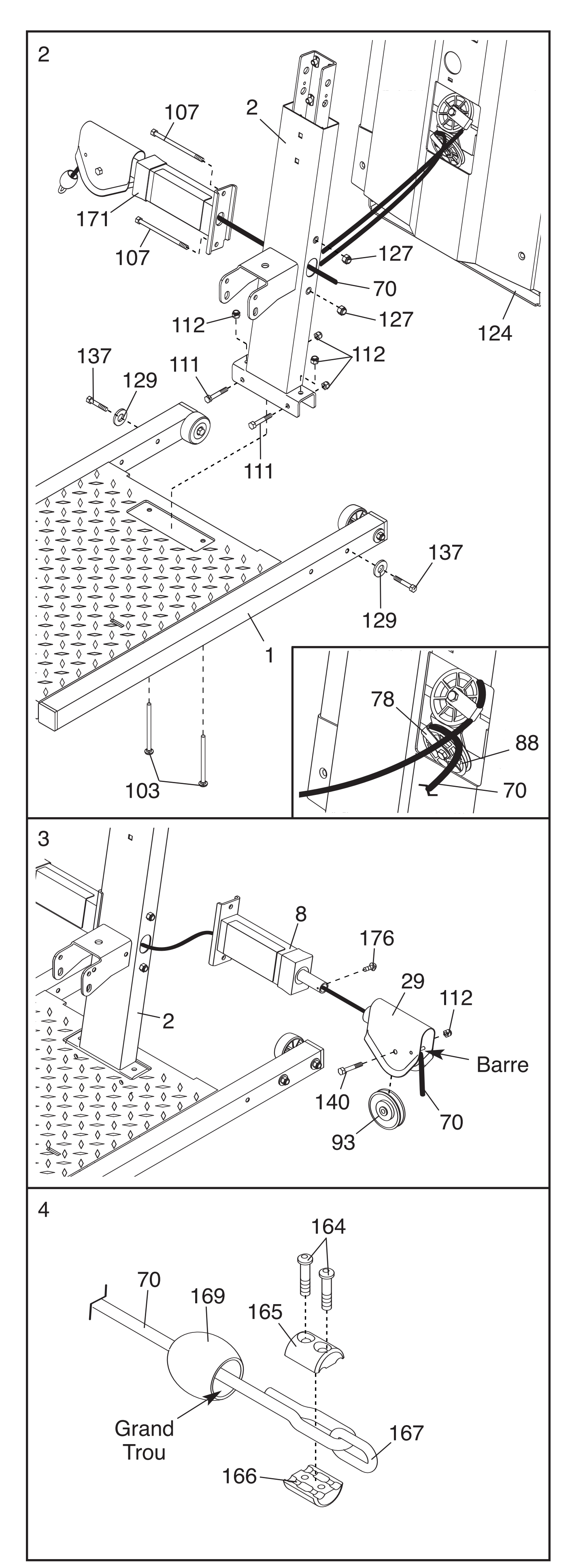
   Insérez deux Boulons de M14 x 155mm (107) dans le Cadre du Bras Droit (171) et la Base du Montant (2). Serrez manuellement les deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M14 (127) sur les Boulons.

3. Acheminez l'extrémité libre de la Corde (70) à travers le Cadre du Bras Gauche (8) et un Bras Pivotant (29). Assurez-vous que la Corde est sous la tige indiquée dans le Bras Pivotant.

   Attachez le Bras Pivotant (29) au Cadre du Bras Gauche (8) à l'aide d'une Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 5mm (176).

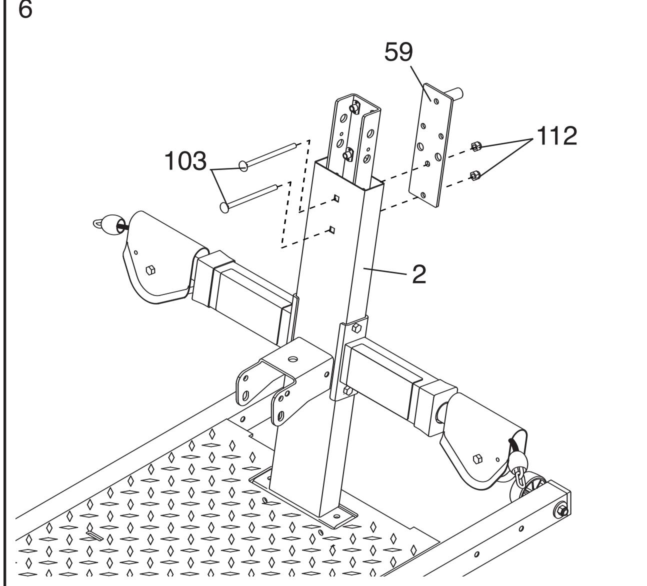
   Attachez une Poulie en "V" (93) à l'intérieur du Bras Pivotant (29) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 53mm (140) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (112).

4. Acheminez l'extrémité libre de la Corde (70) à travers un Couvercle de la Corde (169) et un Maillon (167) tel que montré. **Assurez-vous que le grand trou du Couvercle de la Corde est du côté indiqué.** Reliez le jeu de Pinces de la Corde (165, 166) à la Corde à l'aide de deux Vis en Bouton de M5 x 16mm (164). **Assurez-vous que la Corde intègre les cannelures des Pinces de la Corde, qu'il y a un écart de 12mm entre le Maillon et les Pinces de la Corde et que les deux Vis sont complètement serrées.** Glissez le Couvercle de la Corde par-dessus les Pinces de la Corde.

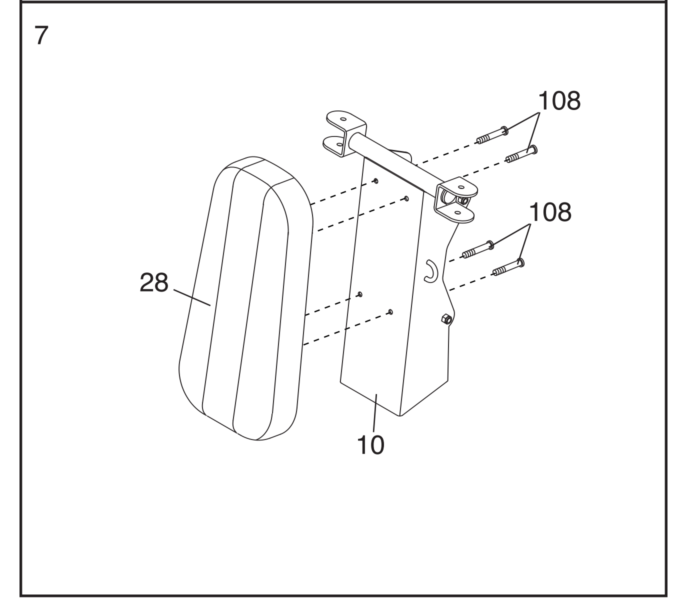


5. Enlevez les deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M14 (127). Assemblez le Cadre du Bras Gauche (8) sur la Base du Montant (2) avec les deux Boulons de M14 x 155mm (107) utilisez dans l'étape 2 et les deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M14.

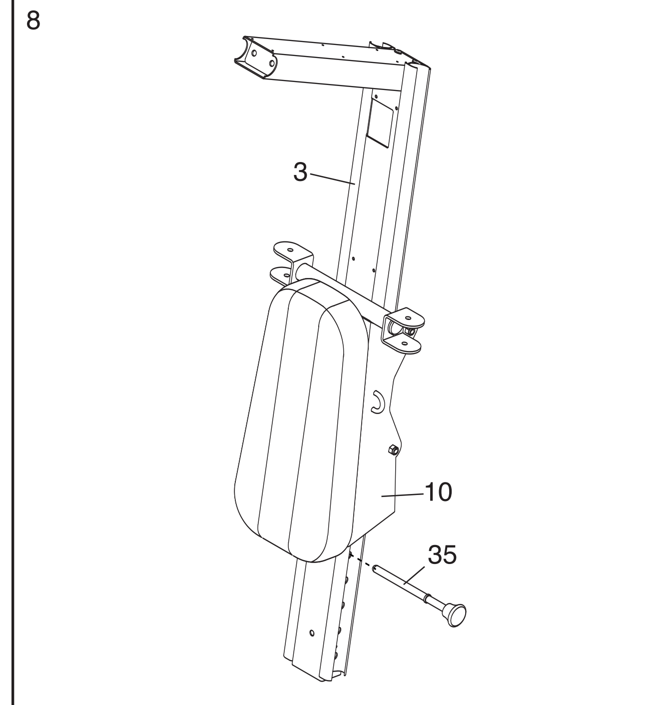
6. Attachez la Plaque de Renfort (59) à la Base du Montant (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (103) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (112). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**



7. Attachez le Dossier de Squat (28) sur le Glisseur de Squat (10) avec quatre Vis de M6 x 16mm (108).



8. Glissez le Glisseur de Squat (10) dans le Montant (3) comme illustré. Insérez la Goupille de Squat (35) dans un trou supérieur dans le Montant.



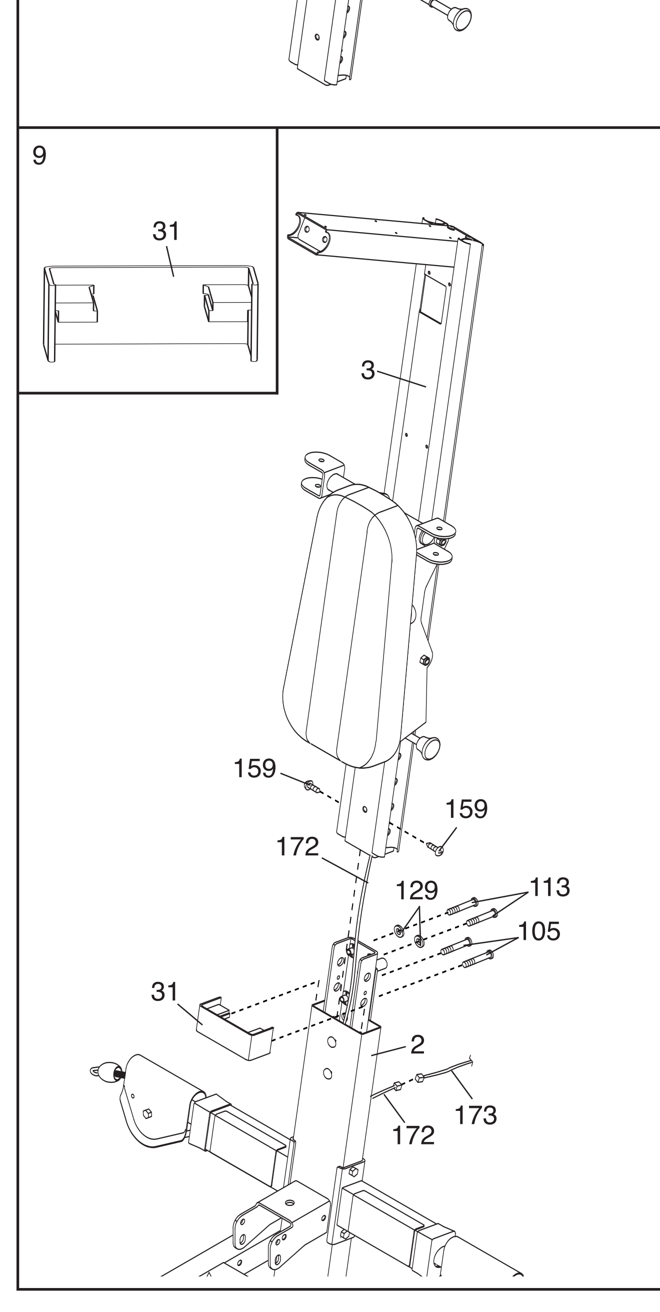
9. Enfoncez le Couvercle Avant (31) sur la Base du Montant (2). **Assurez-vous que le Couvercle est orienté comme illustré sur le schéma en encadré.**

   Acheminez le Groupement de Fils Supérieur (172) vers le bas, à travers la Base du Montant (2) et hors du grand trou circulaire à l'arrière, tel que montré.

   Glissez le Montant (3) sur la Base du Montant (2). **Faites de ne pincer les Groupements de Fils Supérieurs (172).** Attachez le Montant à l'aide de deux Rondelles de M10 (129), deux Vis de M10 x 20mm (113), et deux Vis de M10 x 25mm (105). **Ne serrez pas les Vis tout de suite.**

   Branchez le Groupement de Fils Supérieur (172) sur le Groupement de Fils Inférieur (173) dépassent du Cadre de la Mécanique (non-illustrée). **Le connecteur devrait glisser aisément à l'intérieur de la douille et se mettre en place d'un coup sec.** Si le connecteur ne glisse pas facilement et ne se met pas en place d'un coup sec, retournez-le puis insérez-le. **SI LE CONNECTEUR N'EST PAS INSÉRÉ CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORSQUE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE EST CONNECTÉE.** Enfoncez l'excès de fils dans la Base du Montant.

   Serrez deux Vis Auto-Taraudeuse Blanc ZP de M4 x 16mm (159) dans le Montant (3).



10. Insérez un Vis en Bouton de M10 x 125mm (144) au travers d'une Rondelle de M10 (129), le Montant (3), et le Plaque de Renfort (non-illustrée). **Maintenez en place le Boulon de placer du ruban adhésif sur la tête des boulon.**

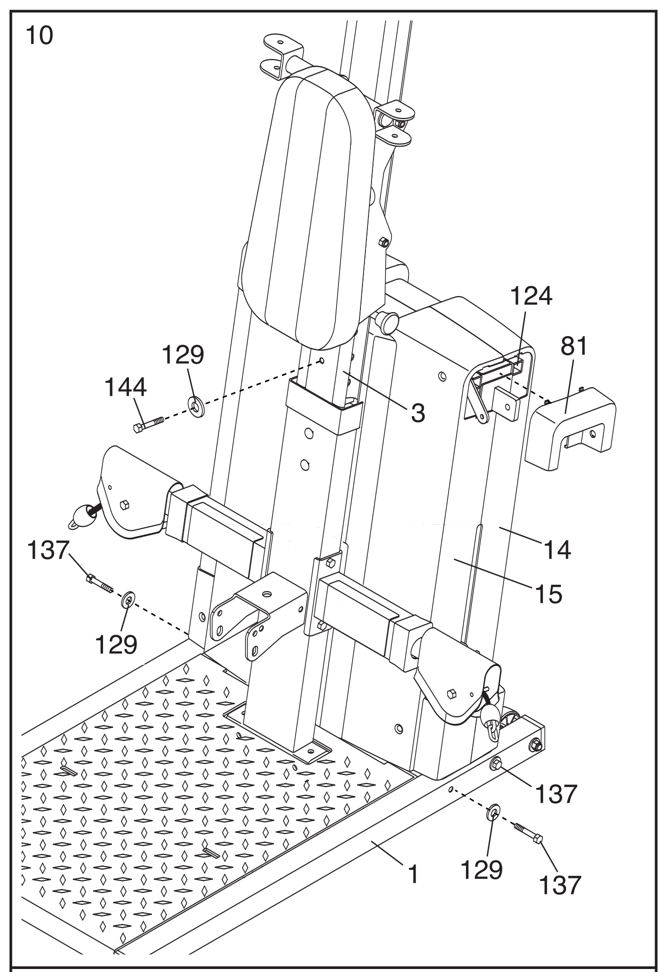
    Serrez les deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (112) utilisés à l'étape 6. Serrez les deux Vis de M10 x 20mm (113) et deux Vis de M10 x 25mm (105) utilisés à l'étape 9.

    Attachez le Cadre Mécanique (124) sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 73mm (137) et deux Rondelles de M10 (129). **Ne serrez pas encore les Boulons.**

    Attachez le Cadre Mécanique (124) sur le Montant (3) à l'aide d'une Vis en Bouton de M10 x 125mm (144). **Assurez-vous que le Montant et le Cadre Mécanique sont correctement alignée avant de serrer le Vis.**

    Serrez les quatre Boulons de M10 x 73mm (137) dans la Base (1) et les deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (112) mentionnés dans le premier paragraphe de l'étape 2.

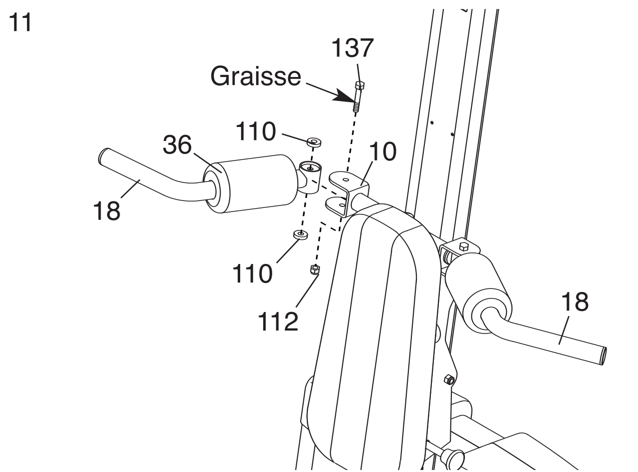
    Claquez le Couvercle Mécanique de Côté (81) en place dans les Couvercles Mécaniques (14 et 15).



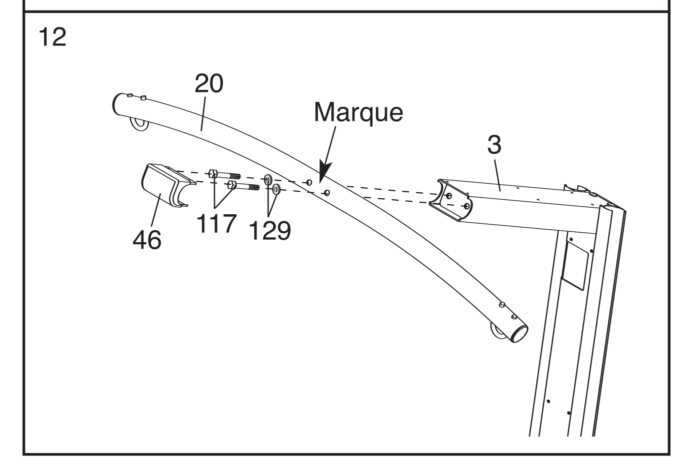
11. Mouillez un Bras de Squat (18) et l'intérieur d'un Petit Coussin en Mousse (36) avec de l'eau savonneuse. Glissez le Coussin en Mousse sur le Bras de Squat.

    Graissez un Boulon de M10 x 73mm (137). Attachez un Bras de Squat (18) sur le Glisseur de Squat (10) à l'aide du Boulon, deux Rondelles en Plastique de 24mm (110), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (112). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Bras de Squat devriez être capable de pivoter avec effort intermédiaire.**

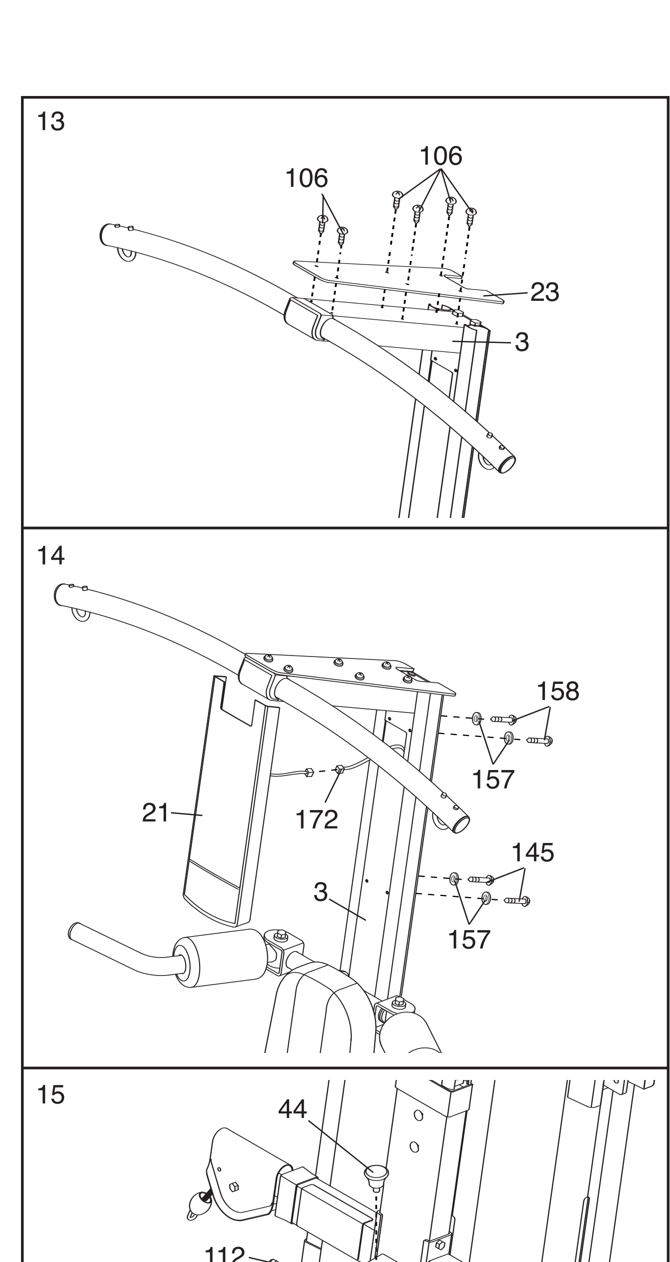
    Répétez cette étape avec l'autre Bras de Squat (18).



12. Orientez le Barre Traversale (20) en situant la marque à la position montrée. Fixez le Barre Traversale au Montant (3) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 65mm (117) et de deux Rondelles de M10 (129). Enfoncez l'Embout en Plastique (46) à l'intérieur du Montant, par-dessus le Barre Traversale.



13. Attachez le Plaque du Montant (23) sur le Montant à l’aide de six Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 9mm (106).

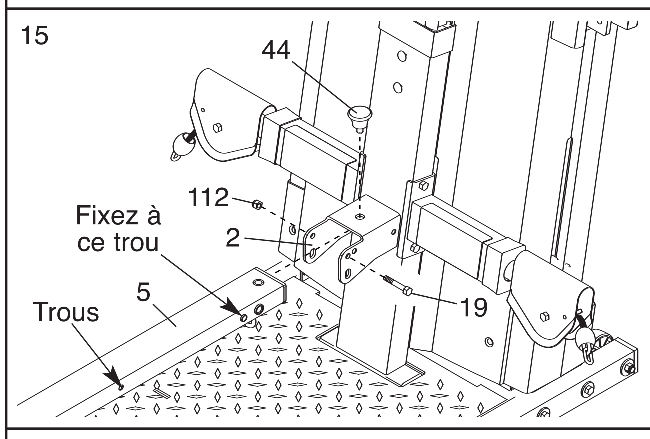


14. Attachez la Console (21) sur le Groupement de Fils Supérieur (172). **Le connecteur devrait glisser aisément à l’intérieur de la douille et se mettre en place d’un coup sec.** Si un connecteur ne glisse pas facilement et ne se met pas en place d’un coup sec, retournez-le puis insérez-le. **SI LE CONNECTEUR N’EST PAS INSÉRÉ CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D’ÊTRE ENDOMMAGÉE LORSQUE L’ALIMENTATION ÉLECTRIQUE EST CONNECTÉE.** Poussez l’excédent de fils à l’intérieur du Montant (3).

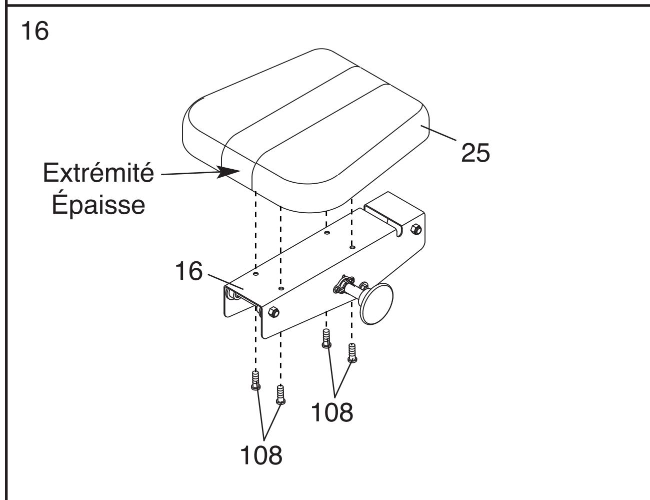
    Attachez la Console (21) sur le Montant (3) à l’aide de deux Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 80mm (145), deux Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 65mm (158) et quatre Rondelles de M4 (157).

15. Orientez le Rail (5) avec les trous sur le côté indiqué. Attachez le Rail sur la Base du Montant (2) à l’aide d’un Boulon de M10 x 106mm (19) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (112). **Ne serrez pas trop l’Ecrou de Verrouillage ; le Rail doit pouvoir pivoter facilement.**

    Serrez le Bouton de Rangement (44) dans le Montant (3) et le Rail (5).



16. Orientez le Siège (25) comme indiqué. Attachez le Siège au Support du Siège (16) avec quatre Vis de M6 x 16mm (108).



17. Enfoncez le Pied de la Jambe Avant (38) dans la Jambe Avant (4). **Remarque : l'avant du Pied de la Jambe Avant est plus grand que l'arrière du Pied.**

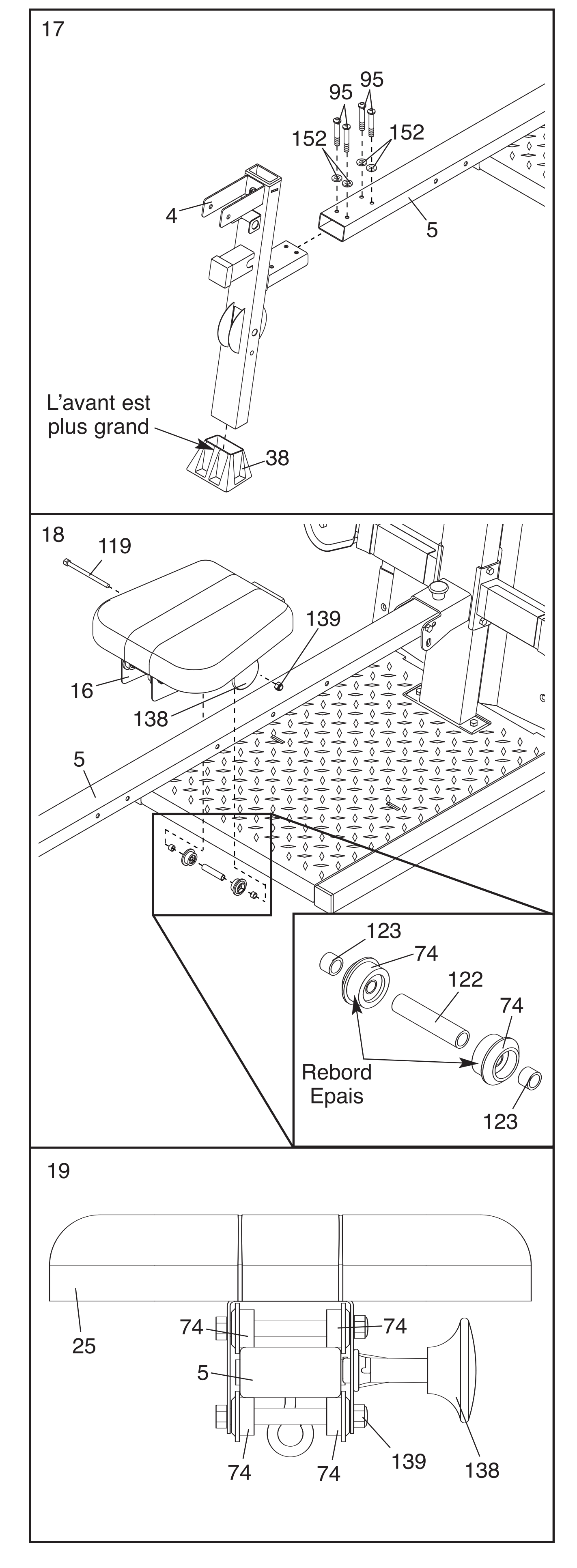
    Assemblez la Jambe Avant (4) au Rail (5) à l'aide de quatre Vis de M8 x 20mm (95) et quatre Rondelles de M8 (152).

18. Tirez le Bouton du Siège (138) autant que possible puis placez le Support du Siège (16) sur le Rail du Banc (5).

    Attachez, sans serrer, deux Bagues d'Espacement de 8mm (123), une Bague d'Espacement de 59mm (122), et deux Roues du Siège (74) au trous bas dans le Support du Siège (16) avec un Écrou de Blocage en Nylon de M8 (139) et un Boulon de M8 x 102mm (119). **Assurez-vous que les pièces sont orientées comme illustré dans le schéma en encadré.**

19. **Assurez-vous que les rebords épais des six Roues du Siège (74) sont appuyés contre le Rail (5).** Pendant qu'une seconde personne appuie sur le Siège (25), tenez les Roues du Siège inférieurs fermement contre la partie basse du Rail puis serrez bien le Écrou de Blocage en Nylon de M8 (139) indiqué.

    Enfoncez le Bouton du Siège (138) dans un trou d'ajustement dans le Rail (5).



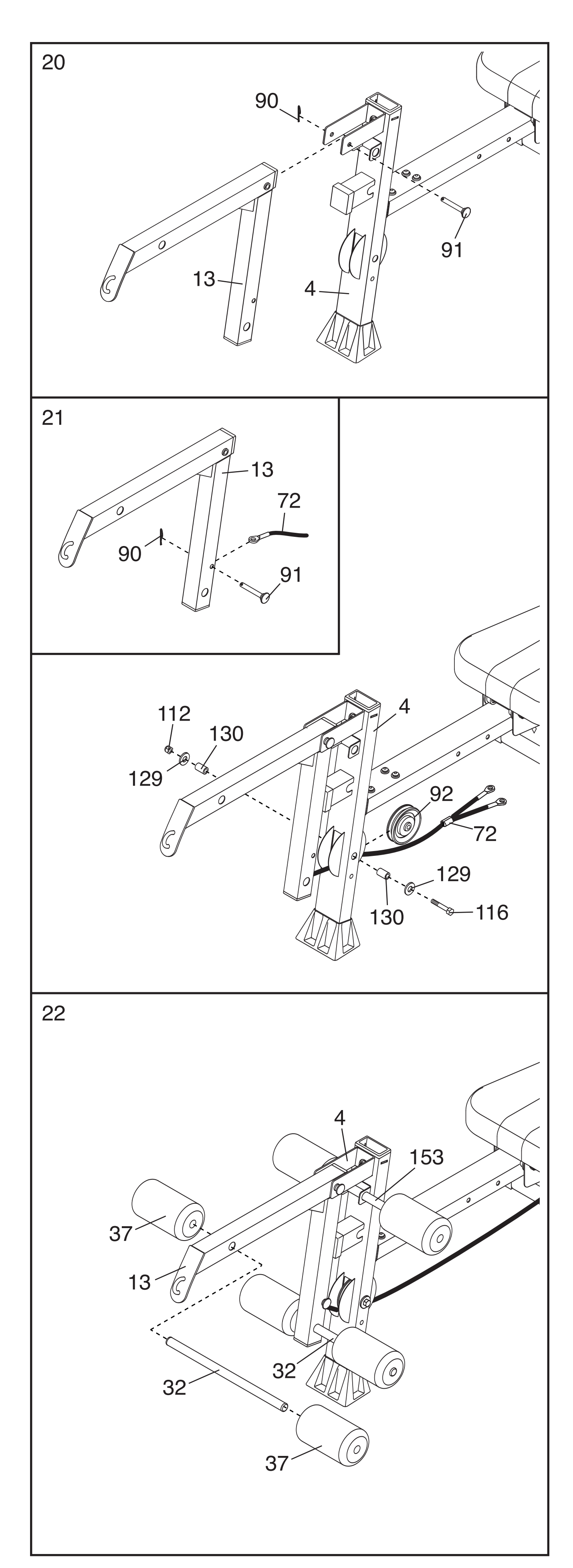
20. Attachez la Levier pour Jambes (13) à la Jambe d’Avant (4) à l’aide d’une Goupille du Levier pour James (91) et une Clavette d’Arrêt (90).

21. Acheminez l’extrémité la plus courte du Câble Fendu (72) à travers la Jambe Avant (4) et reliez-la à l’intérieur du Levier pour Jambes (13) à l’aide d’une Goupille de Levier pour Jambes (91) et d’une Goupille Fendue (90).

Attachez une Poulie de 90mm (92) à l’intérieur de la Jambe Avant (4), au-dessus du Câble Fendue (72), à l’aide d’un Boulon de M10 x 92mm (116), deux Rondelles de M10 (129), deux Bagues d’Espacement de 25mm (130), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (112).

22. Insérez les deux Tubes du Coussinets Court (32) dans le Levier pour Jambes (13). Glissez deux Coussinets en Mousse Large (37) dans chaque Tube du Coussinet Court.

Répétez cette étape avec le Tube du Coussin Long (153) et la Jambe Avant (4).



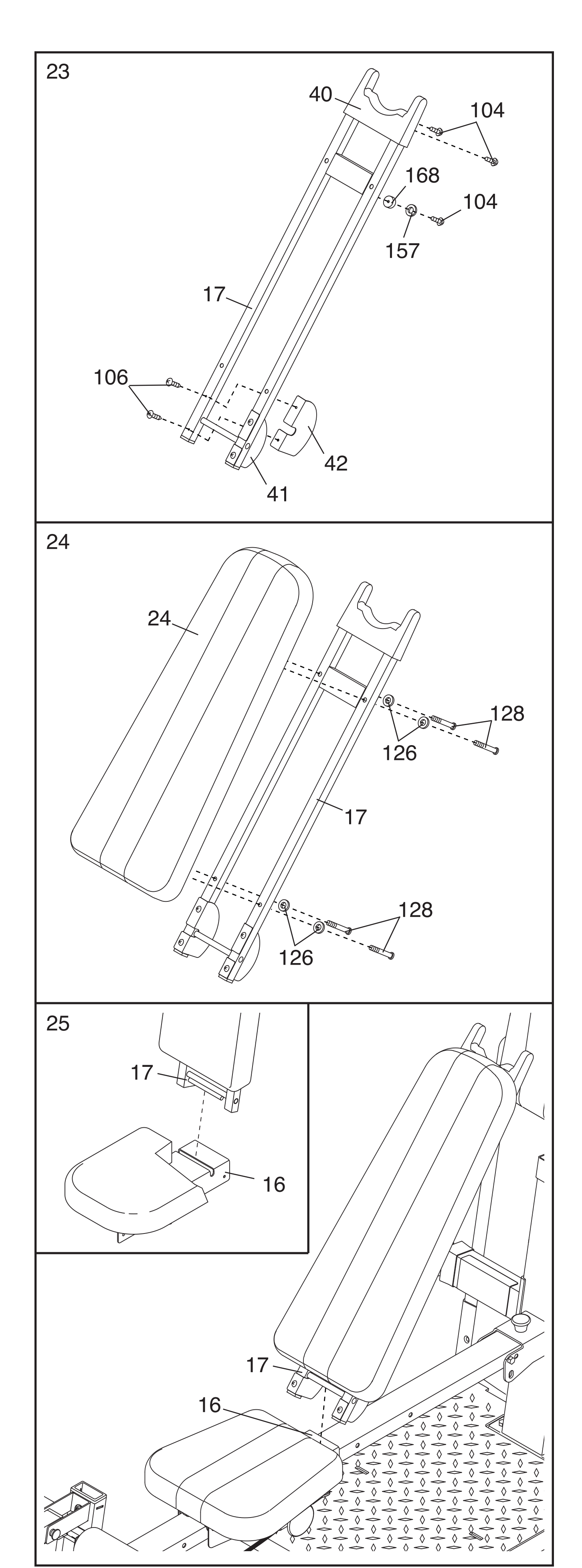
23. Fixez l'Embout du Dossier (40) au Cadre du Dossier (17) à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (104).

Attachez un Amortisseur (168) au Cadre du Dossier (17) à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (104) et une Rondelle de M4 (157).

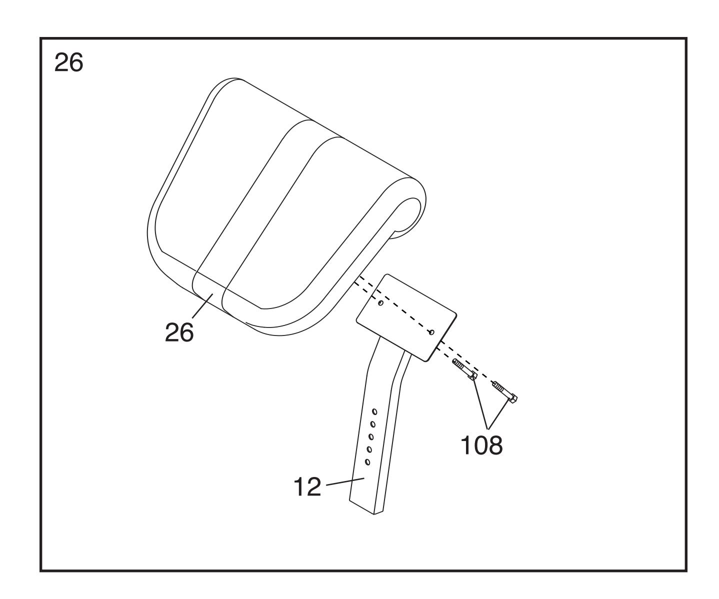
Fixez le Pare-Pincement Droit (42) au Cadre du Dossier (17) à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 9mm (106). **Fixez le Pare-Pincement Gauche (41) de la même façon.**

24. Fixez le Dossier (24) au Cadre du Dossier (17) à l'aide de quatre Vis de M6 x 38mm (128) et quatre Rondelles de M6 (126).

25. Enfoncez la barre dans le Cadre du Dossier (17) dans la fente sur le Support du Siège (16). **Tenez le Cadre du Dossier à la verticale au-dessus du Support du Siège puis glissez la barre dans la fente, comme illustré dans le schéma en encadré.**



26. Attachez le Coussin de Flexion (26) au Montant de Flexion (12) à l’aide de deux Vis de M6 x 16mm (108).



27. Assurez-vous que toutes les piéces soient bien serres. Vous trouverez les explications relatives l’utilisation des piéces restantes dans la section RÉGLAGES qui commence à la page suivant.

Avant d’utiliser le système de résistance, allumez la console et changez le niveau de résistance comme décrit dans la section FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE à la page 20.

RÉGLAGES

Cette Section explique comment ajuster le système de résistance. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 23 pour des informations importantes concernant l'exercice. De plus, référez-vous au guide d'exercice inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de résistance est utilisé. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de résistance peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

ATTACHER LES POULIES SUPÉRIEURES

Pour utiliser une poulie supérieure, glissez le crochet sur le Logement de la Poulie (27) sur le crochet sur le Barre Traversale (20). Fixez l'extrémité du Câble Court (73) sans la boule à l'extrémité de la Corde (70) à l'aide d'un Pince du Câble (161). **Attachez l'autre poulie supérieure de la même manière.**

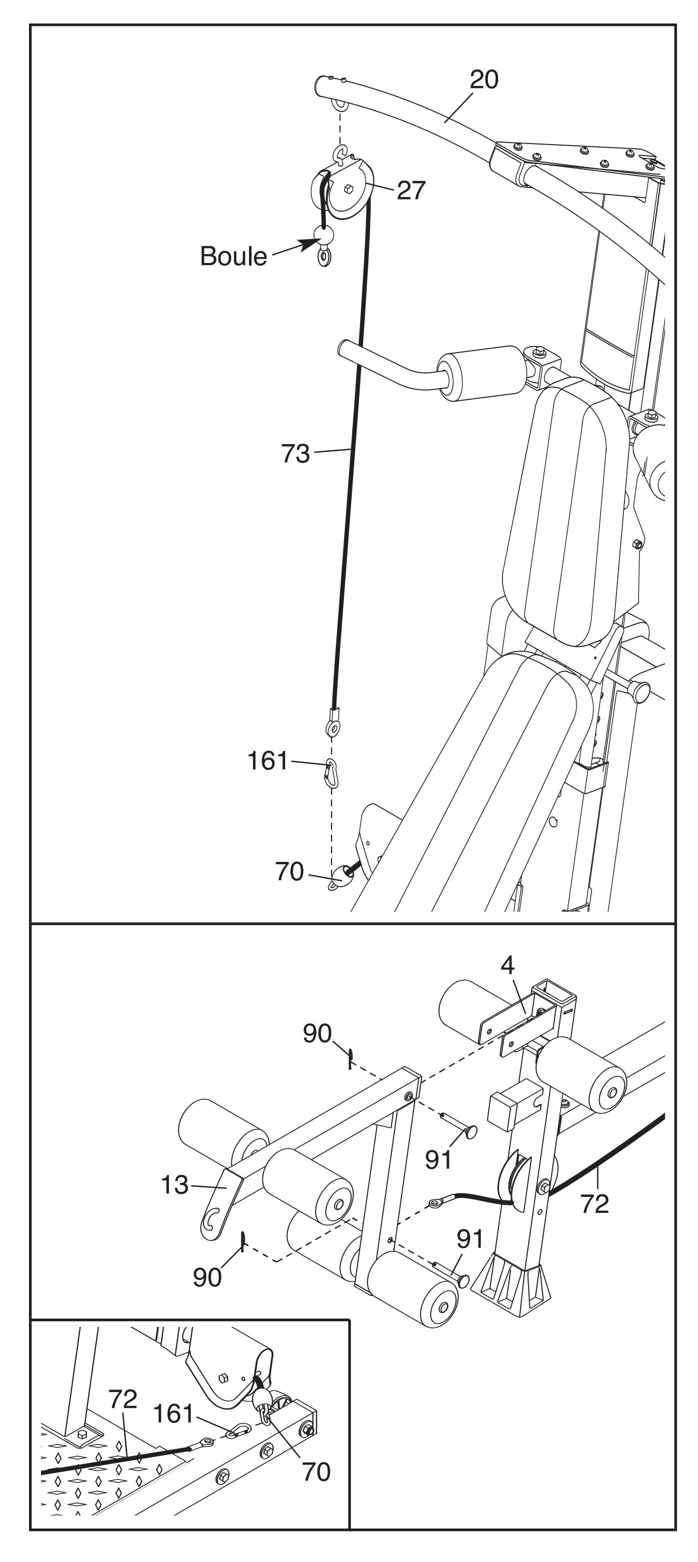
Retirez les poulies supérieures quand vous ne les utilisez pas.

ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (13) fixez-le à la Jambe Avant (4) à l'aide d'une Goupille du Levier pour James (91) et une Clavette d'Arrêt (90).

Attachez le Câble Fendue (72) à l'intérieur du Levier pour Jambes (13) à l'aide d'une Goupille du Levier pour James (91) et une Clavette d'Arrêt (90).

Référez-vous au schéma en encadré. Attachez une des extrémités longues du Câble Fendue (72) sur une extrémité de la Corde (70) à l'aide d'une Pince de Câble (161). **Attachez l'autre longue extrémité du Câble Fendue sur l'autre extrémité de la Corde de la même manière.**



ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour attacher une Poignée Courte (84) à une poulie supérieure, il faut tout d'abord attacher les logements des poulies au système de résistance (voir ATTACHER LES POULIES SUPÉRIEURES à la page précédente). Ensuite, attachez la Poignée au Câble Court (73) à l'aide d'une Pince de Câble (161).

Les Poignées Longues (non-illustrées) et la Sangle de Chevilles (non-illustrée) peuvent être attachées aux Câbles Courts (73) ou la Corde (non-illustrée) à l'aide d'Attaches de Câble (161). Attachez la Sangle de la Hanche (non-illustrée) sur les extrémités de la Corde à l'aide de deux Pinces de Câble.

La Sangle Abdominaux (non-illustrée) peut être fixé à la Corde (non-illustrée) à l'aide de deux Sangles d'Extension (non-illustrée) et quatre Pinces de Câble (161).

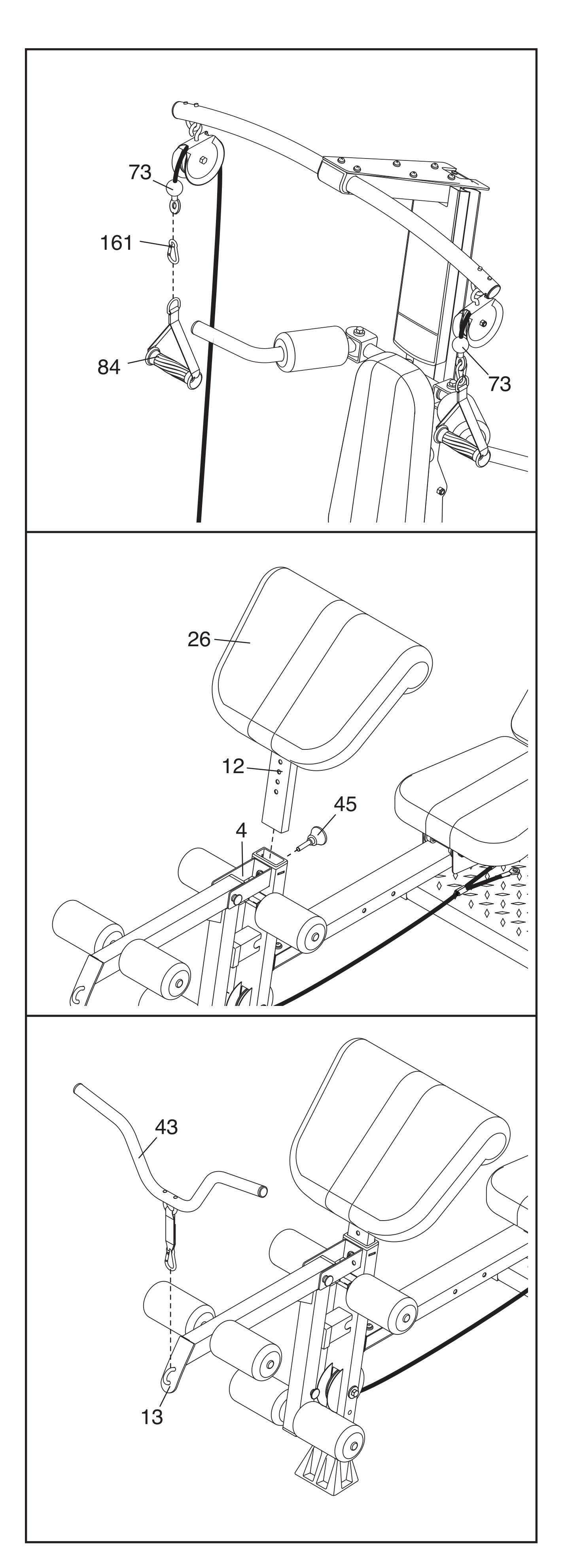
ATTACHER LE COUSSIN DE FLEXION

Pour attacher le Coussin de Flexion (26) insérez le Montant de Flexion (12) sur la Jambe Avant (4). Verrouillez le Montant de Flexion avec le Bouton de Flexion (45).

Retirez le Coussin de Flexion (26) du système de résistance quand vous effectuez des exercices qui ne requièrent pas son utilisation.

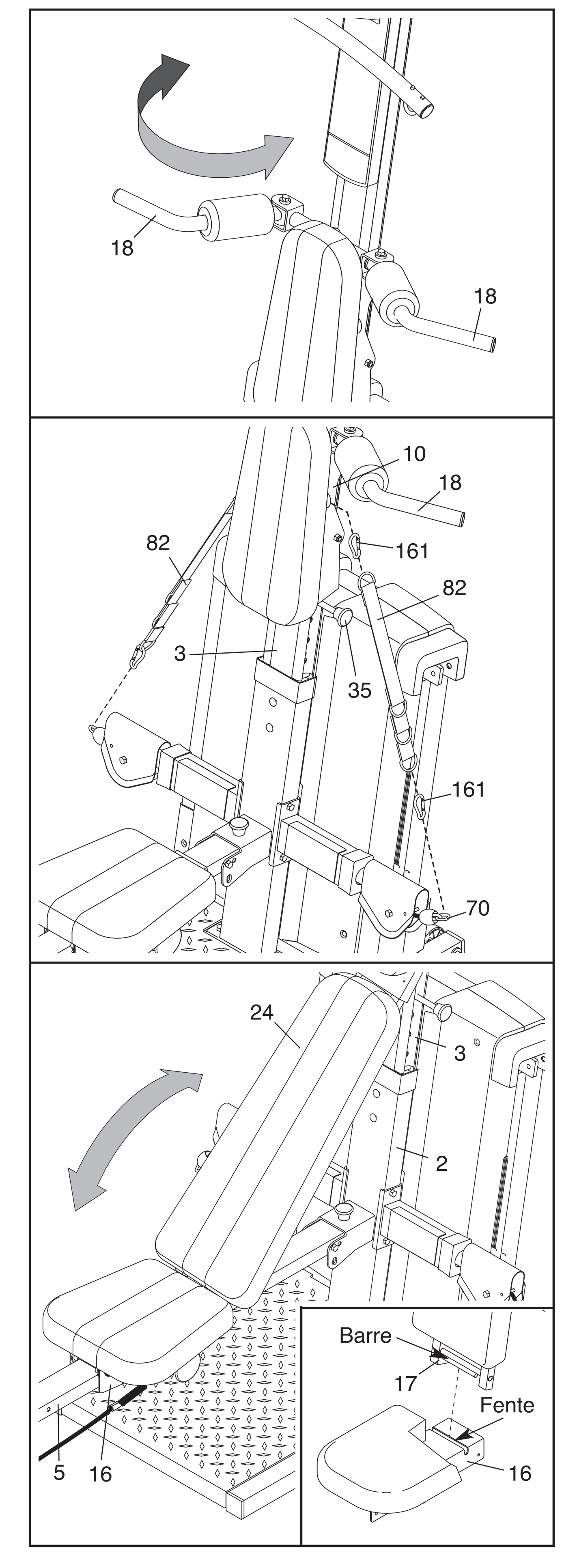
ATTACHER LA BARRE DE FLEXION

Pour utiliser la Barre de Flexion (43), attachez tout d'abord le levier pour jambes à la jambe avant (voir ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES à la page précédente). Attachez la Barre de Flexion sur le crochet sur le Levier pour Jambes (13).



REGLER LE BRAS DE SQUAT

Pour régler le Bras de Squat (18), tirez le Bras dans la position désirée.



ATTACHER LA STATION DE SQUAT

Pour utiliser la station de squat, retirez d'abord le dossier (voir AJUSTER LE DOSSIER ci-dessus). Ajustez ensuite le bras de squat dans la position vers l'avant (voir REGLER LE BRAS DE SQUAT ci-dessus). Enfoncez ensuite une Goupille de Squat (35) dans le trou correspondant dans le Montant (3). Attachez enfin chaque extrémité de la Corde (70) sur le Glisseur de Squat (10) à l'aide d'une Rallonge de la Sangle (82) et de deux Pinces de Câble (161).

Remarque : la Goupille de Squat (35) détermine le point le plus bas jusqu'où le Glisseur de Squat (10) pourra descendre. Le Glisseur de Squat ne doit pas descendre à un point trop bas où l'utilisateur pourrait rester coincé sous le Bras de Squat (18).

AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (24) peut être utilisé dans une position horizontale ou dans une position inclinée. Pour utiliser le Dossier dans une position horizontale, assurez le Support du Siège (16) sur le trou d'ajustement dans le Rail (5) dans la position la plus proche de la Jambe Avant (non-illustrée) (voir AJUSTER LE SIEGE à la prochaine page).

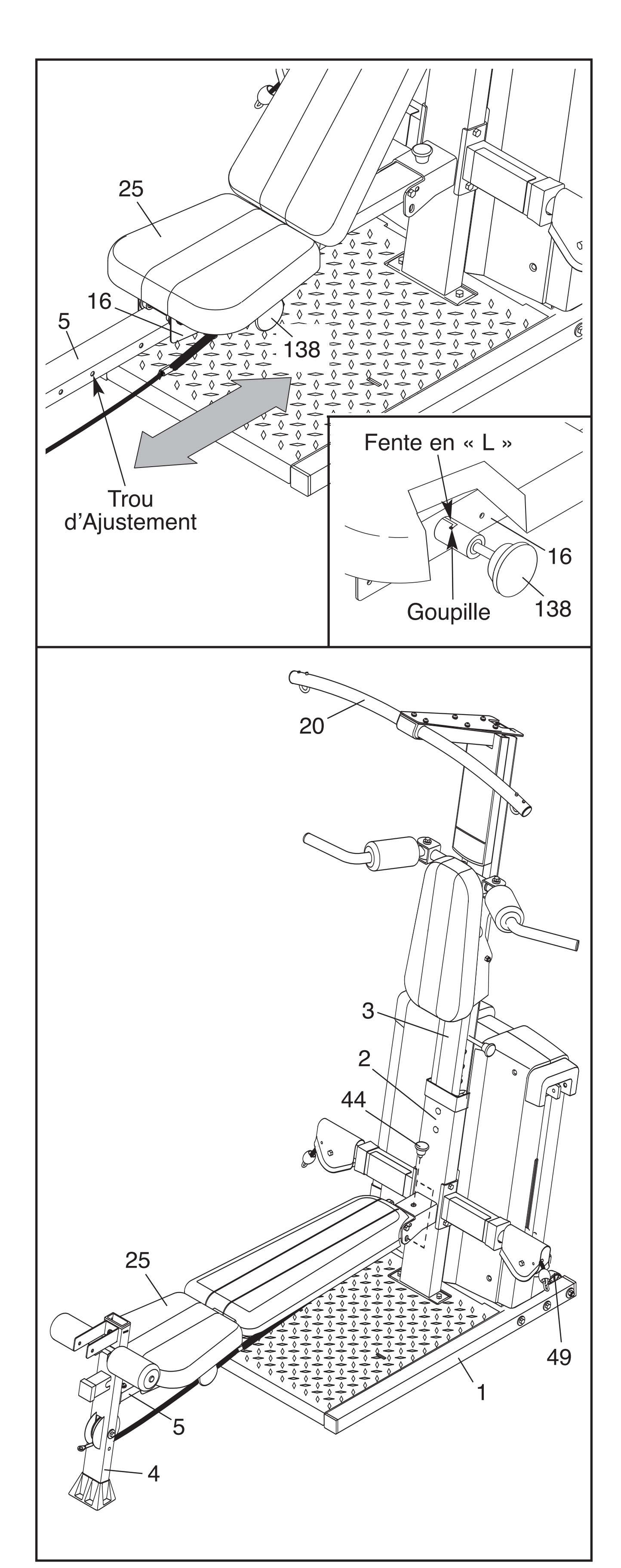
Pour utiliser le Dossier (24) dans une position inclinée, attachez le Support du Siège (16) à l'un des trous d'ajustement sur le Rail (5). **Remarque : Pour utiliser le Dossier à sa position la plus inclinée, la Goupille de Squat (non montrée) doit retenir le Glisseur de Squat (non montré) à la position la plus élevée (voir la rubrique ATTACHER LA STATION DE SQUAT plus haut).**

Pour des exercices de rameur, retirez le Cadre du Dossier (17) du Support du Siège (16). Tenez le Cadre du Dossier à la verticale au-dessus du Support du Siège puis soulevez la barre hors de la fente (référez-vous au dessin encadré).

RÉGLAGE DU SIÈGE

Le Siège (25) peut être verouillé dans plusieurs positions sur le Rail (5). Pour déplacer le Siège, tirez le Bouton du Siège (138) autant que possible, puis glissez le Siège dans la position désirée. Enfoncez le Bouton du Siège dans un trou d'ajustement sur le Rail.

Pour effectuer des exercices de rameur, la presse pour jambes doit être attachée à la corde (voir ATTACHER LES ACCESSOIRES à la page 17), et le Support du Siège (16) doit pouvoir coulisser le long du Rail (5). Retirez d'abord le dossier du support du siège (voir AJUSTER LE DOSSIER à la page 18). Tirez ensuite le Bouton du Siège (138) autant que possible puis tournez le Bouton du Siège de manière à ce que la goupille soit posée sur l'extrémité de la fente en « L » (voir le schéma en encadré).



RANGER LE SYSTEME DE RESISTANCE

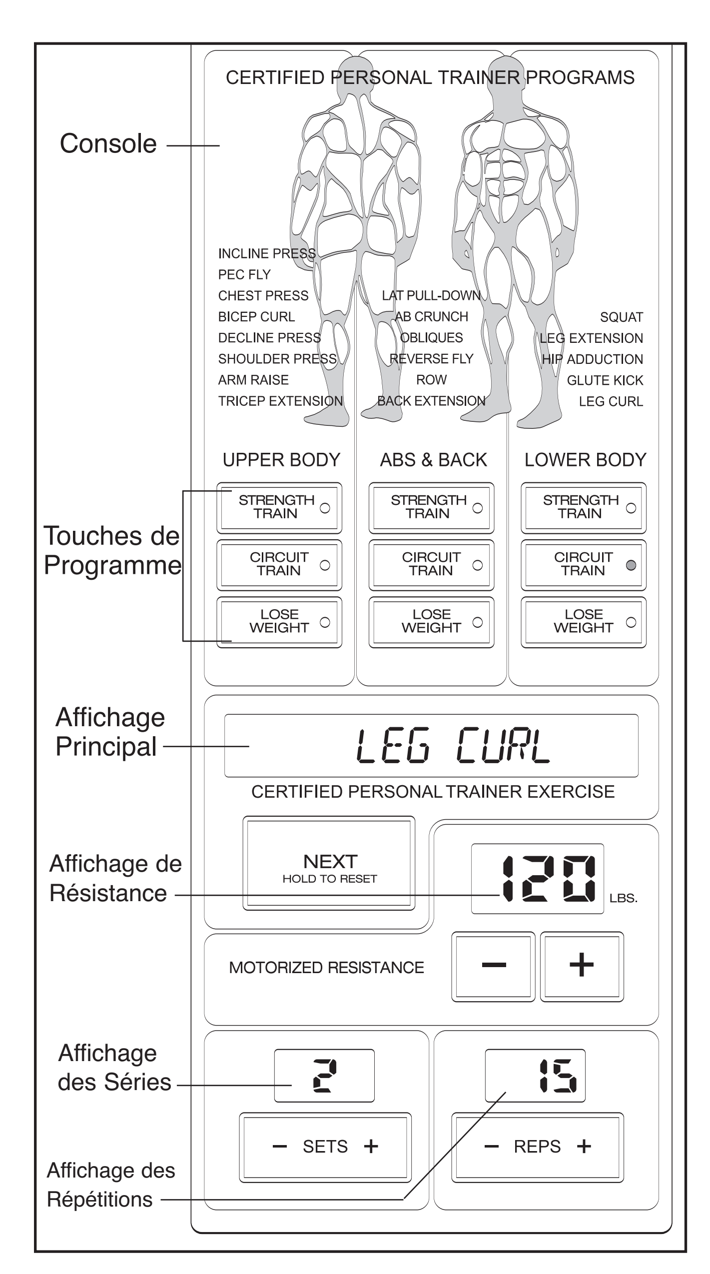
Pour ranger le système de résistance, retirez tout d'abord le Coussin de Flexion (non-illustré) et le Levier pour Jambes (non-illustré) du système de résistance. Verrouillez le Siège (25) dans la position la plus proche de la Jambe Avant (4) (voir AJUSTER LE SIEGE ci-dessus). Retirez ensuite le Bouton de Rangement (44) de la Base du Montant (2). Soulevez la Jambe Avant vers la Barre Traversale (20). Serrez le Bouton de Rangement sur le coté de la Base du Montant et du Rail (5).

Pour déplacer le système de résistance, tenez-vous derrière le Montant (3) puis placez la pointe de votre chaussure sur l'extrémité de la Base (1). Faites basculer le système de résistance sur les Roues (49) et faites-le rouler jusqu'à son nouvel emplacement.

⚠AVERTISSEMENT :
assurez-vous que le Bouton de Rangement (44) est en place et complètement serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

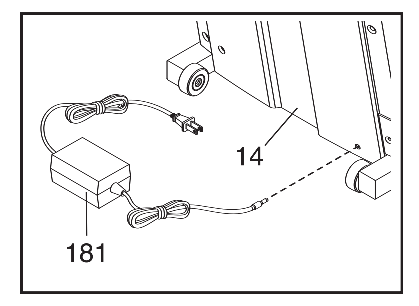
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE



Le cœur du système de résistance est la console numérique d'entraînement de résistance. La console est dotée d'un mode manuel et de neuf programmes d'entraînement. Quand le mode manuel est sélectionné, le niveau de résistance peut être modifié d'une pression du doigt. Quand un programme est sélectionné, la console vous guide lors d'un entraînement efficace de la partie supérieure de votre corps, des abdominaux et du dos ou de la partie inférieure de votre corps.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes à droite. Pour utiliser un programme, référez-vous à la page 21.

BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE



Branchez l'extrémité indiquée du Transformateur (181) dans le Couvercle Mécanique Arrière (14). Branchez l'autre extrémité du Transformateur dans une prise murale de 120 volts. Tous les indicateurs et les écrans de la console clignoteront une fois ; la console est alors prête à l'emploi. Vous entendrez peut-être le moteur alors que le système de résistance se calibre automatiquement. **Important : branchez toujours le transformateur quand vous utilisez le système de résistance.**

COMMANDE MANUELLE

1. **Branchez le Transformateur.**

   Branchez le transformateur dans une prise murale de 120 volts (voir BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE ci-dessus). **Important : branchez toujours le transformateur quand vous utilisez le système de résistance.**

   Remarque : quand la console est allumée, les mots MANUAL MODE [mode manuel] apparaissent sur l'écran principal. Pour utiliser un programme, référez-vous à UTILISATION D'UN PROGRAMME à la page 21. Si vous voulez revenir au mode manuel au cours d'un programme, appuyez de façon continue sur la touche Suivant [NEXT].

   Si aucune touche n'est pressée ni aucun câble n'est tiré pendant dix minutes, la console se mettra en veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour recommencer votre entraînement.

2. **Sélectionnez un niveau de résistance.**

   Le niveau de résistance en cours est affiché sur l'écran principal. Pour sélectionner un niveau de résistance différent, **assurez-vous tout d'abord qu'aucun câble n'est tiré.** Appuyez ensuite sur les touches de résistance + et –. A chaque pression d'une touche, la résistance augmente ou baisse d'une livre. Pour changer la résistance plus rapidement, gardez votre doigt sur une des touches.

   Remarque : pendant que la résistance change, vous entendrez le moteur. **Pour éviter d'endommager le moteur, ne tirez pas sur les câbles pendant que la résistance se modifie.** Si un câble est tiré, les mots *RELEASE HANDLES AND*

READJUST RESISTANCE AS DESIRED (lâchez les poignées et réajustez la résistance comme désiré) apparaîtront peut-être sur l'écran principal.

3. **Enregistrez le nombre de séries et de répétitions que vous comptez effectuer pour un exercice.**

   Pour entrer le nombre de séries que vous prévoyez de faire, appuyez sur les touches + et – de Séries [SETS]. Pour entrer le nombre de répétitions que vous prévoyez de faire, appuyez sur les touches + et – de Répétitions [REPS].

   Remarque : si vous n'enregistrez pas le nombre de séries et de répétitions que vous comptez effectuer, la console comptera le nombre total de répétitions que vous avez effectué durant votre entraînement.

4. **Effectuez l'exercice.**

   Si vous avez enregistré un nombre de séries et de répétitions, la console comptera les répétitions et les séries que vous avez effectuées. Quand vous avez effectué l'exercice, répétez les étapes 2 et 3 ci-dessus pour les exercices suivants.

5. **Débranchez le transformateur.**

   Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

UTILISATION DES PROGRAMMES

1. **Branchez le transformateur.**

   Branchez le transformateur dans une prise murale de 120 volts (voir BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE à la page 20). Important : branchez toujours le transformateur quand vous utilisez le système de résistance.

   Remarque : si aucune touche n'est pressée ni aucun câble n'est tiré pendant dix minutes, la console se mettra en veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour recommencer votre entraînement.

2. **Sélectionnez un programme.**

   Quand la console est allumée, les mots *MANUAL MODE* (mode manuel) apparaissent sur l'écran principal. Pour sélectionner un programme, appuyez sur une des neuf touches de programme. L'indicateur sur la touche sélectionnée s'allume.

   Remarque : la console offre trois programmes pour la partie supérieure du corps, trois programmes pour les abdominaux et le dos et trois programmes pour la partie inférieure du corps. Si vous voulez travailler la partie supérieure de votre corps et si votre but est de perdre du poids, par exemple, appuyez sur la touche *LOSE WEIGHT* (perdre du poids) sous les mots *UPPER BODY* (la partie supérieure du corps).

3. **Echauffez-vous pendant cinq minutes sur le rameur.**

   Quand un programme est sélectionné, les mots *CARDIO ROW* (rameur cardio) apparaissent sur l'écran principal. Pour vous échauffer, faites des exercices de rameur pendant que l'écran principal affiche un compte à rebours de 5 minutes.

   Remarque : pour voir la position correcte des exercices de rameur, référez-vous au guide d'exercice inclus. Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, sélectionnez un niveau de résistance différent en appuyant sur les touches de résistance + et –.

4. **Réglez le niveau de résistance et le nombre de séries et de répétitions pour l'exercice, si désiré.**

   Le nom d'un exercice du programme est affiché sur l'écran principal. Le niveau de résistance recommandé et le nombre de séries et de répétitions recommandées pour l'exercice sont affichés sur les trois écrans sous l'écran principal.

   Le niveau de résistance recommandé et le nombre de séries et de répétitions recommandées peuvent être trop élevés ou trop bas pour vous selon des facteurs comme votre taille et votre condition physique. Si vous le désirez, réglez le niveau de résistance et le nombre de séries et de répétitions en appuyant sur les touches + et - sous chaque écran.

5. **Pratiquez les exercices.**

   Alors que vous vous entraînez, la console compte le nombre de séries et de répétitions que vous effectuez.

   Quand l'exercice est complété, le mot *RESTING* (repos) apparaît sur l'écran principal. Il est recommandé de vous reposer pendant le compte à rebours sur l'écran principal.

6. **Effectuez les exercices restants du programme.**

   Après avoir complété un exercice du programme, appuyez sur la touche Suivant et le nom de l'exercice suivant apparaît sur l'écran principal. Répétez les étapes 4 et 5 ci-dessus pour l'exercice.

   Remarque : le programme peut vous demander d'effectuer le même exercice deux fois de suite, avec des niveaux de résistance différents et des nombres différents de séries et de répétitions. Si vous désirez sauter une partie du programme, appuyez sur la touche Suivant pour avancer jusqu'à l'étape suivante du programme.

   Lorsque vous avez terminé le programme, les mots *WORKOUT COMPLETE* (entraînement terminé) s'affichent à l'écran principal.

7. **Débranchez le transformateur.**

   Lorsque vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise 120 volts.

LOCALISATION D’UN PROBLÈME

RECALIBRER LA CONSOLE

Pour recalibrer la Console (21), branchez tout d’abord le système de résistance (voir BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE à la page 20). Appuyez ensuite sur la touche Suivant [NEXT] et la touche Réglage Motorisé du Poids [MOTORIZED WEIGHT ADJUSTMENT] + pendant cinq secondes. Quand vous relâchez les touches, un nombre s’affiche sur l’affichage REPS. Appuyez de nouveau sur la touche Suivant puis appuyez sur la touche Réglage Motorisé du Poids + ; ceci lancera le processus de recalibrage. Le processus peut prendre quelques minutes alors que le moteur se déplace entre les niveaux de résistance le plus haut et le plus bas. Quand le moteur a terminé, débranchez le transformateur de la prise murale de 120 volts.

La Console (21) est alors recalibrée. Utilisez le système de résistance comme décrit dans la section FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE à partir de la page 20.

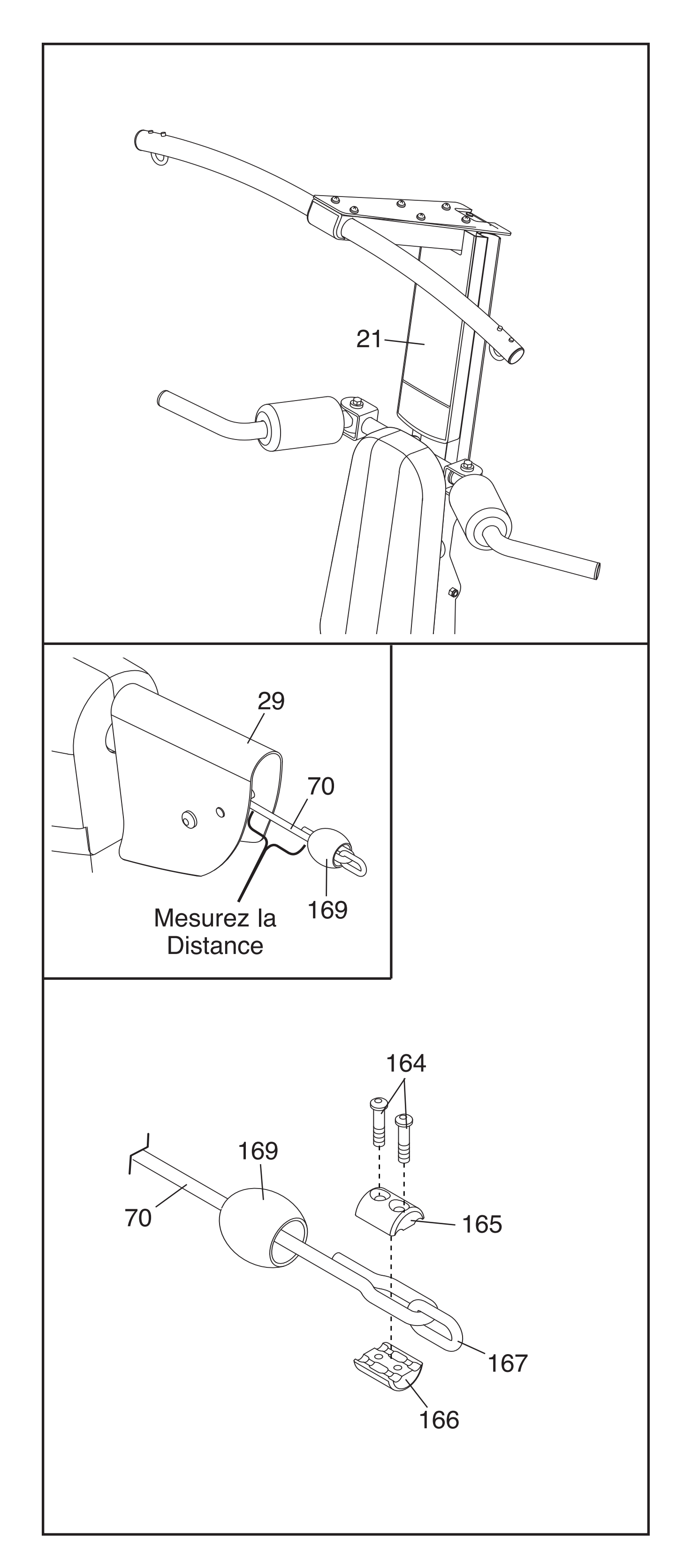
SERRAGE DE LA CORDE

Le type de corde utilisé dans le système de résistance peut s’étirer légèrement à la première utilisation. Si la corde présente du mou avant que la résistance ne soit perçue, celle-ci doit être raidie.

Pour raidir la Corde (70) réglez le niveau de la résistance à 100 livres. Localisez l’extrémité de la Corde dotée des Pinces (165, 166) et sortez-la en la tirant jusqu’à ce que la Corde soit tendue. Puis, mesurez la distance entre le Couvercle de la Corde (169) et le Bras Pivotant (29).

Réglez la résistance sur le niveau le plus bas. Demandez à une autre personne de sortir la Corde (70) en la tirant et de la tenir pendant qu’elle est ajustée. Abaissez le Couvercle de la Corde (169) sur la Corde et desserrez les deux Vis en Bouton de M5 x 16mm (164). Tirez la Corde par le Maillon (167) et par les Pinces de Corde (165, 166) pour raccourcir la Corde selon la distance mesurée. Puis, resserrez les deux Vis et couvrez les Pinces de Corde avec le Couvercle de la Corde. **Remarque : L’écart entre le Maillon et les Pinces de la Corde doit être de 12mm.**

⚠ AVERTISSEMENT : Assurez-vous toujours que les deux Vis en Bouton de M5 x 16mm (164) sont complètement serrées avant d’utiliser le système de résistance.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que courir sur un tapis de course, onter sur un appareil élliptique ou un vèlo d'exercise.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le guide de l'exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles ci-dessousr trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques aux pages 25 et 26 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

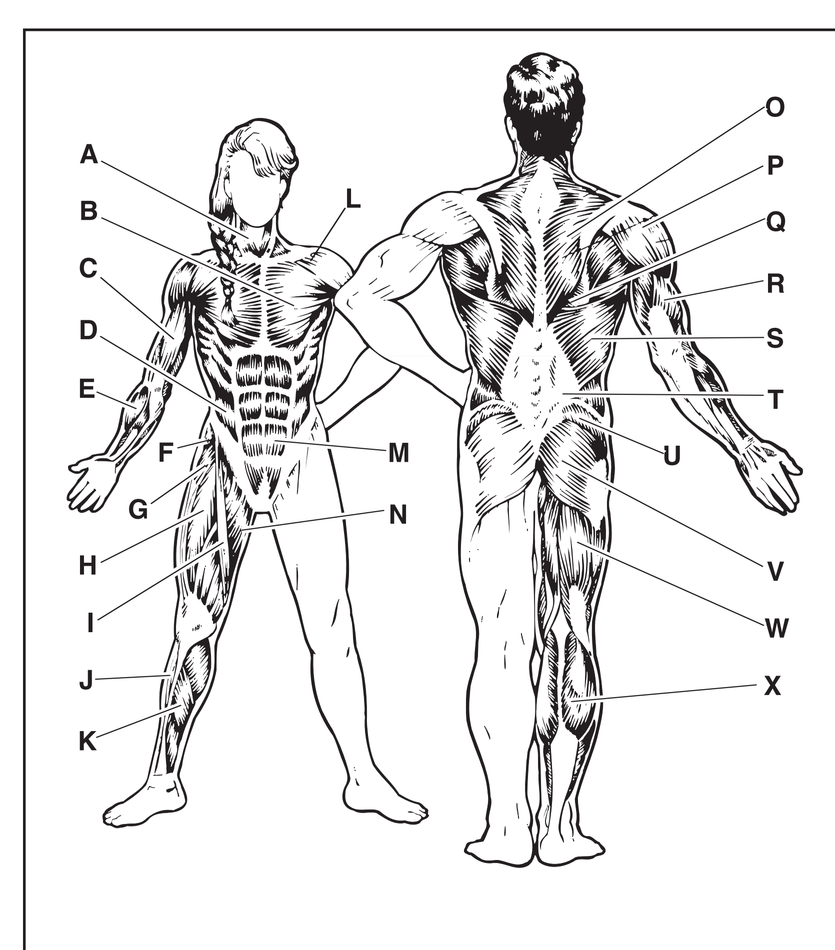


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

LUNDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

REMARQUES

RENDEZ L’ASSEMBLAGE PLUS FACILE. ENLEVEZ LE TABLEAU D’IDENTIFICATION/ LISTE DES PIÈCES DU MANUEL.

GARDEZ CE TABLEAU D’IDENTIFICATION ET CETTE LISTE DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

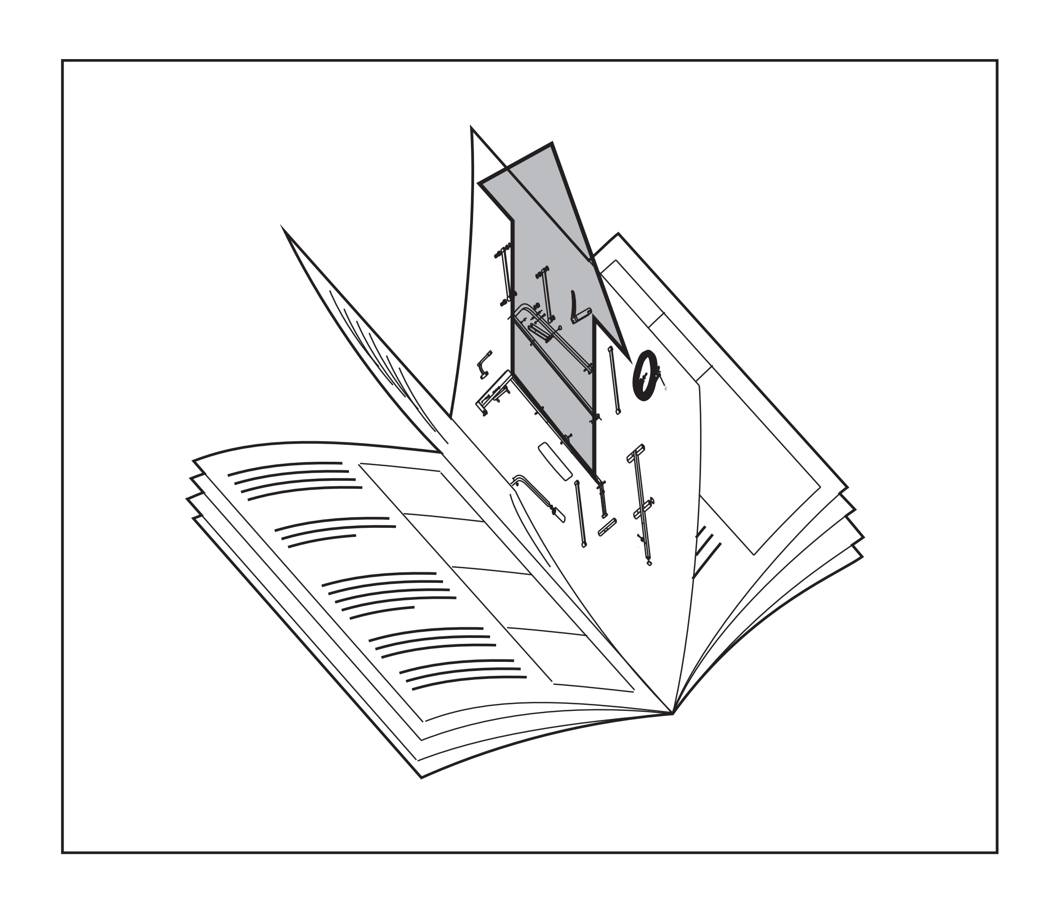
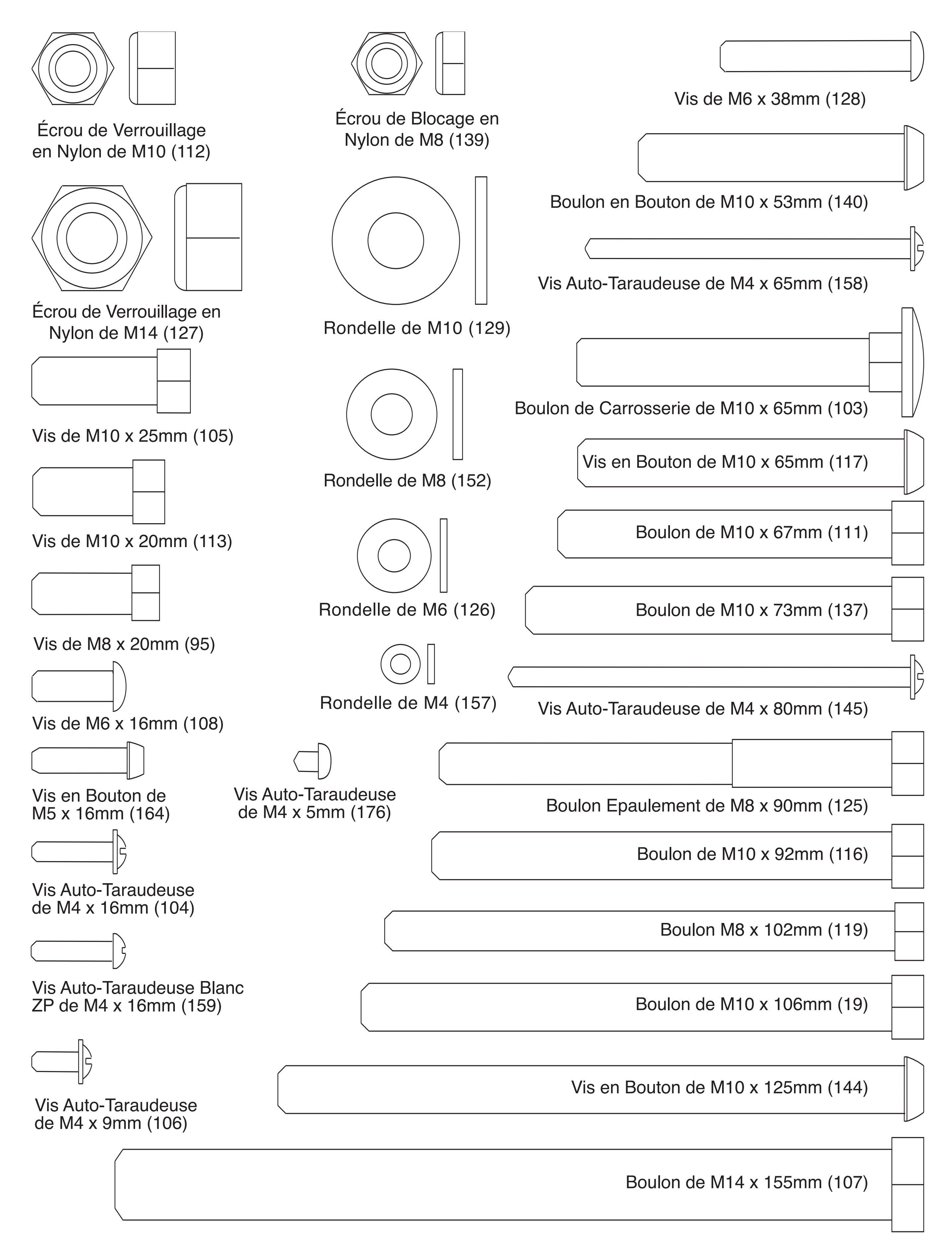


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÉCES—Nº. du Modèle WESY7974.0



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WESY7974.0

R0506A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Base
2	1	Base du Montant
3	1	Montant
4	1	Jambe Avant
5	1	Rail du Banc
6	1	Rail de Squat Droit
7	1	Rail de Squat Gauche
8	1	Cadre du Bras Gauche
9	1	Plaque de la Base
10	1	Glisseur de Squat
11	6	Vis de M4 x 12mm
12	1	Montant de Flexion
13	1	Levier pour Jambes
14	1	Couvercle Mécanique Arrière
15	1	Couvercle Mécanique Avant
16	1	Support du Siège
17	1	Cadre du Dossier
18	2	Bras de Squat
19	1	Boulon de M10 x 106mm
20	1	Barre Transversale
21	1	Console
22	4	Extrémité du Ressort de Gas
23	1	Plaque du Montant
24	1	Dossier
25	1	Siège
26	1	Coussin de Flexion
27	2	Logement de Poulie
28	1	Dossier de Squat
29	2	Bras Pivotant
30	2	Bague d’Espacement de 50mm x 75mm
31	1	Couvercle Avant
32	2	Tube du Coussin Court
33	6	Groupement de Fils
34	2	Adhésif Antidérapant
35	1	Goupille de Squat
36	2	Petit Coussin en Mousse
37	6	Grand Coussin en Mousse
38	1	Pied de la Jambe Avant
39	1	Bague
40	1	Embout du Dossier
41	1	Pare-Pincement Gauche
42	1	Pare-Pincement Droit
43	1	Barre de Flexion
44	1	Bouton de Rangement
45	1	Bouton de Flexion
46	1	Embout en Plastique
47	2	Boulon de M12 x 72mm
48	6	Embout Interne Rond de 19mm
49	2	Roue
50	1	Barre Latérale
51	4	Roue du Glisseur de Squat
52	1	Bras Mécanique

Nº.	Qté.	Description
53	1	Bras Articulé Mécanique
54	1	Cadre de Max Pack
55	1	Assemblage du Moteur
56	2	Plaque du Bras Mécanique
57	1	Plaque de la Poulie Infériuer
58	2	Rondelle de M12
59	1	Plaque de Renfort
60	1	Compteur de Répétitions
61	4	Roue d’Entraînement
62	2	Barre
63	2	Rondelle de Acier
64	2	Interrupteur de Fin de Course
65	2	Embout Mâle Rond de 38mm
66	2	Embout Interne Rond de 25mm
67	2	Coussin en Mousse
68	2	Embout Interne Rond de 32mm
69	4	Bague du Contracteur de Pectoraux
70	1	Corde
71	4	Pied en Plastique de la Base
72	1	Câble Fendue
73	2	Câble Court
74	6	Roue du Siège
75	1	Embout Femelle Carré de 45mm
76	1	Boulon en Bouton de M10 x 95mm
77	2	Ressort de Gas
78	3	Arrêt de Câble
79	1	Petit Arrêt du Câble
80	4	Bague d’Espacement de 16mm
81	1	Couvercle Mécanique de Côté
82	2	Rallonge de la Sangle
83	1	Sangle des Chevilles
84	2	Poignée Courte
85	2	Poignée Longue
86	1	Sangle Abdominaux
87	1	Sangle de la Hanche
88	14	Poulie Mince de 90mm
89	1	Boulon de M12 x 45mm
90	2	Clavette d’Arrêt
91	2	Goupille du Levier pour Jambes
92	3	Poulie de 90mm
93	2	Poulie en “V”
94	4	Embout Interne Carré de 50mm
95	4	Vis de M8 x 20mm
96	1	Pince
97	2	Boulon en Bouton de M10 x 25mm
98	2	Vis de M6 x 12mm
99	2	Boulon en Bouton de M10 x 15mm
100	2	Bague d’Espacement de 5mm
101	1	Boulon de M10 x 95mm

Nº.	Qté.	Description
102	3	Boulon de M10 x 35mm
103	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm
104	16	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm
105	2	Vis de M10 x 25mm
106	13	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 9mm
107	2	Boulon de M14 x 155mm
108	10	Vis de M6 x 16mm
109	1	Boulon de M5 x 35mm
110	4	Rondelle en Plastique de 24mm
111	2	Boulon de M10 x 67mm
112	28	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
113	2	Vis de M10 x 20mm
114	4	Bague d’Espacement de 17mm
115	2	Embout Mâle Rond Epais de 32mm
116	3	Boulon de M10 x 92mm
117	2	Vis en Bouton de M10 x 65mm
118	1	Écrou de M12
119	3	Boulon M8 x 102mm
120	2	Rondelle de Verrouillage de M10
121	2	Rondelle de M6
122	3	Bague d’Espacement de 59mm
123	6	Bague d’Espacement de 8mm
124	1	Cadre de la Mécanique
125	2	Boulon Epaulement de M8 x 90mm
126	4	Rondelle de M6
127	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M14
128	4	Vis de M6 x 38mm
129	11	Rondelle de M10
130	2	Bague d’Espacement de 25mm
131	2	Bague d’Espacement de 6mm
132	1	Composante de Cuivre
133	4	Vis de M3 x 20mm
134	1	Poulie de 70mm
135	2	Embout en Plastique
136	2	Boulon de M6 x 16mm
137	6	Boulon de M10 x 73mm
138	1	Bouton du Siège
139	5	Écrou de Blocage en Nylon de M8
140	2	Boulon en Bouton de M10 x 53mm
141	6	Boulon en Bouton de M10 x 42mm
142	1	Boulon de M10 x 46mm
143	1	Boulon de M10 x 109mm
144	1	Vis en Bouton de M10 x 125mm
145	2	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 80mm
146	2	Boulon de M6 x 90mm
147	1	Bague d’Espacement de 77mm
148	2	Bague d’Espacement de 4mm
149	1	Embout Interne Carré de 50mm x 75mm
150	1	Embout Mâle Rhomboidal de 45mm
151	1	Embout Interne Carré de 45mm
152	8	Rondelle de M8
153	1	Tube du Coussin Long
154	1	Embout du Rail
155	2	Embout Mâle Carré de 25mm
156	4	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 37mm
157	13	Rondelle de M4
158	2	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 65mm
159	12	Vis Auto-Taraudeuse Blanc ZP de M4 x 16mm
160	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
161	4	Pince du Câble
162	4	Écrou de M3
163	4	Écrou de Blocage en Nylon de M10
164	2	Vis en Bouton de M5 x 16mm
165	1	Pince de la Corde Supérieur
166	1	Pince de la Corde Inférieur
167	1	Maillon
168	1	Amortisseur
169	2	Couvercle de la Corde
170	2	Ressort
171	1	Cadre du Bras Droit
172	1	Groupement de Fils Supérieur
173	1	Groupement de Fils Inférieur
174	1	Bague d’Espacement de 73mm
175	4	Rondelle de Verrouillage de M3
176	2	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 5mm
177	1	Rondelle de M5
178	1	Inducteur
179	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
180	1	Bague d’Espacement de 76mm
181	1	Transformateur
182	1	Boulon de Grade 8 de M10 x 92mm
183	1	Plaque de Blocage
184	0	Non utilisé
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Affiche d’Entraînment
#	2	Clé Hexagonale
#	2	Graisse

Remarque : “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

ENLEVEZ LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DU MANUEL.

GARDEZ CE SCHEMA DETAILLE POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

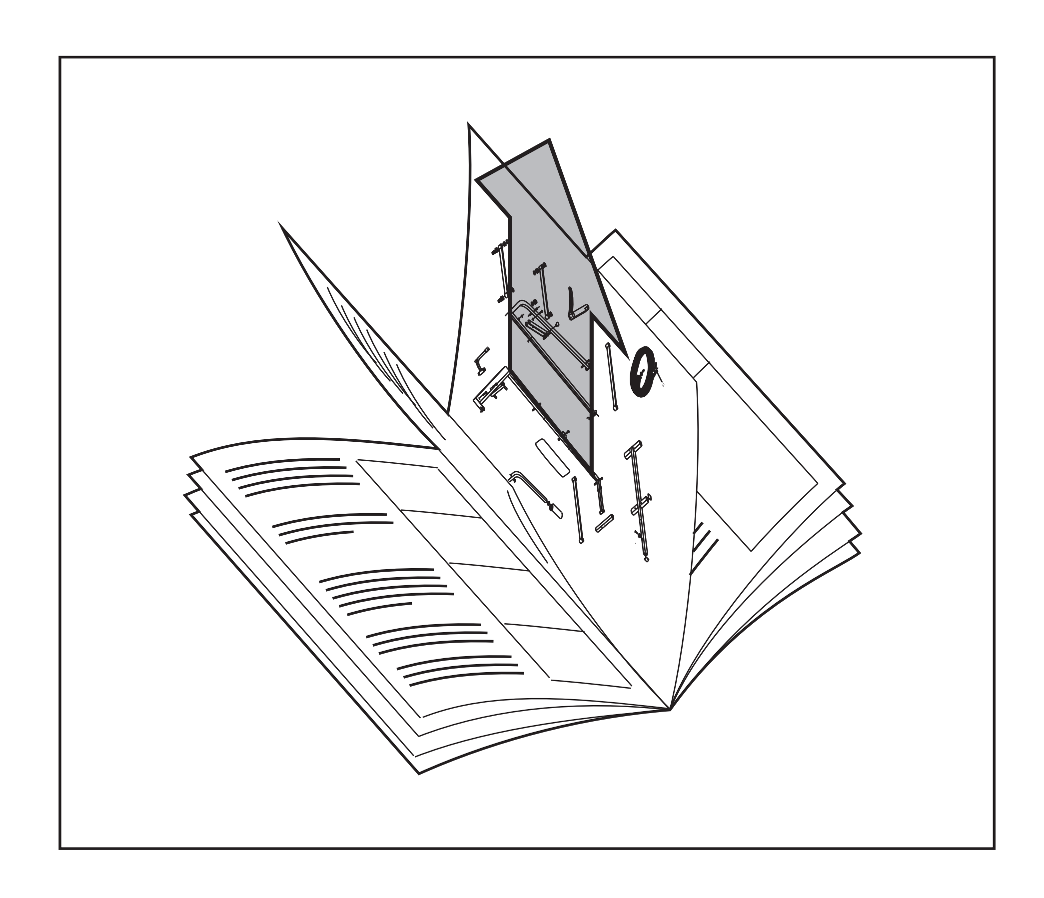


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—Nº. du Modèle WESY7974.0

R0506A

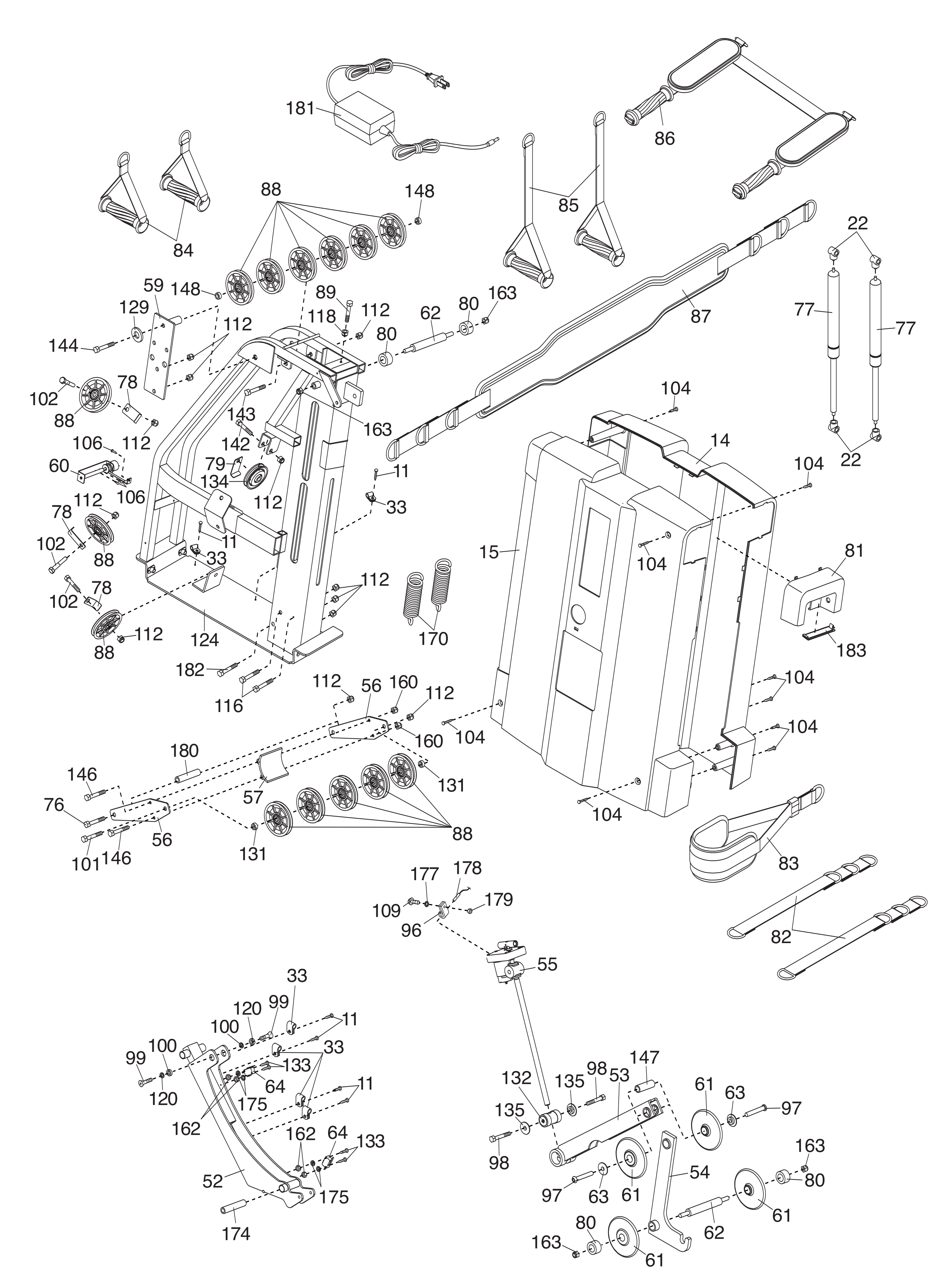


SCHÉMA DÉTAILLÉ A—Nº. du Modèle WESY7974.0

R0506A

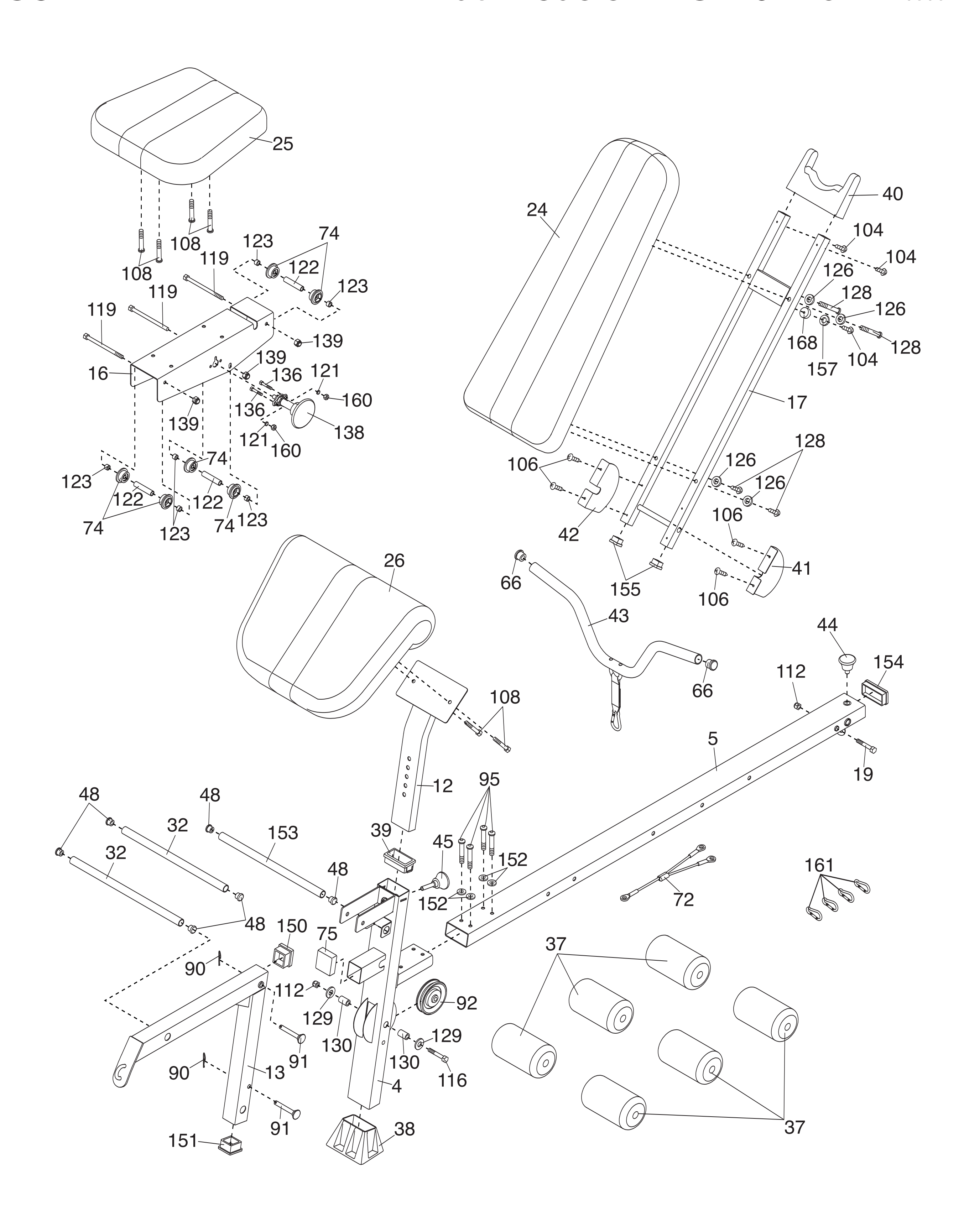
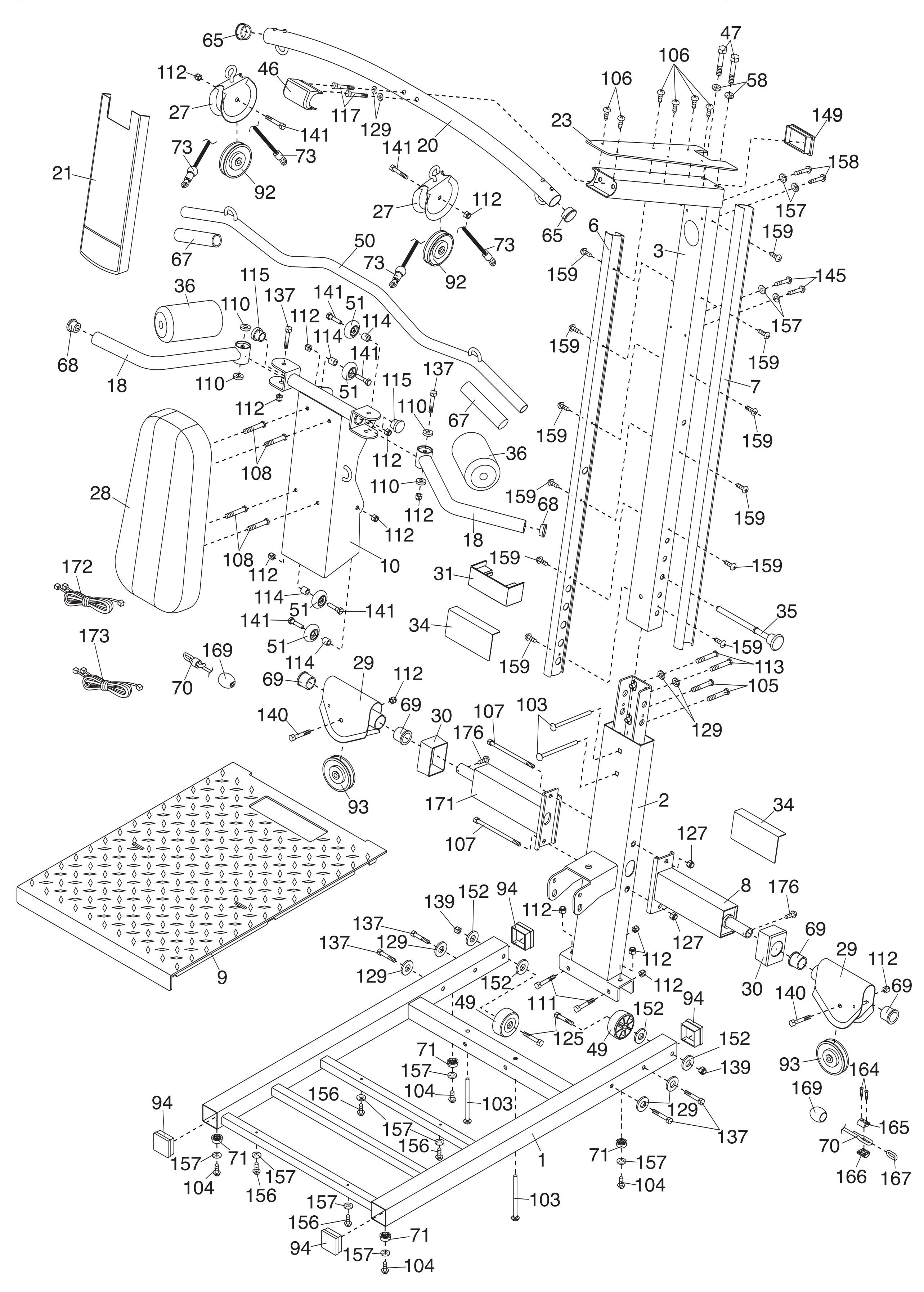


SCHÉMA DÉTAILLÉ —Nº. du Modèle WESY7974.0

R0506A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- NUMERO DU MODELE du produit (WESY7974.0)
- le NOM de ce produit (le système de résistance PLATINUM PLUS BY WEIDER)
- le NUMERO DE SERIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (référez-vous au SCHEMA DETAILLE ainsi qu'à la LISTE DES PIECES au centre de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. garantit ce produit de tout défauts de la fabrication et du matériel, dans des conditions normales d'utilisation et de service. ICON garantit toutes les pièces pendant dix (10) ans. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON Du CANADA, INC., 900 de l'Industrie, St. Jerôme, QC J7Y 4B8

